



Il percorso dei  
pazienti con  
**Mieloma  
Multiplo**

Johnson&Johnson

- 
- ♦ Prefazione
  - ♦ Cos'è il Mieloma Multiplo
  - ♦ Diagnosi
  - ♦ Trattamento
  - ♦ Convivere con il Mieloma Multiplo
  - ♦ Per saperne di più
  - ♦ Bibliografia



## PREFAZIONE



Quando una persona riceve per la prima volta una diagnosi di Mieloma Multiplo, è comune che provi emozioni come ansia, smarrimento o rabbia nei confronti della situazione. Acquisire una maggiore consapevolezza sulla malattia può essere di grande aiuto per affrontarla e gestirla nella quotidianità.

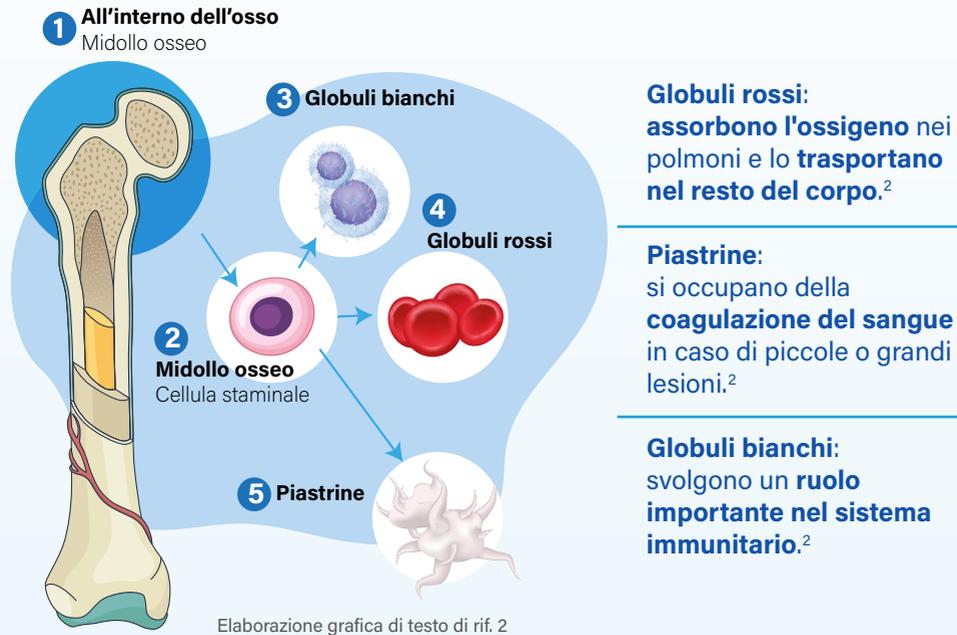
Questo opuscolo è stato realizzato per fornire una visione completa sul Mieloma Multiplo e rispondere alle domande più comuni poste dai pazienti che convivono con questa patologia.



# Cos'è il Mieloma Multiplo?

Il **Mieloma Multiplo**, o semplicemente **mieloma**, è un **tumore** che si sviluppa a partire da alcune **cellule del sangue**, chiamate **plasmacelle**, che si trovano nel **midollo osseo**.<sup>1</sup>

Il **midollo osseo** è la **parte più morbida all'interno delle ossa più grandi** del nostro corpo, spesso descritto come spugnoso. Si trova, ad esempio, nello sterno, nelle ossa lunghe di braccia e gambe e nelle ossa del bacino. **Nel midollo osseo**, a partire dalle cosiddette cellule staminali, **vengono prodotti tre tipi di cellule del sangue: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine**. Qui sotto trovi una panoramica delle loro funzioni.<sup>2</sup>



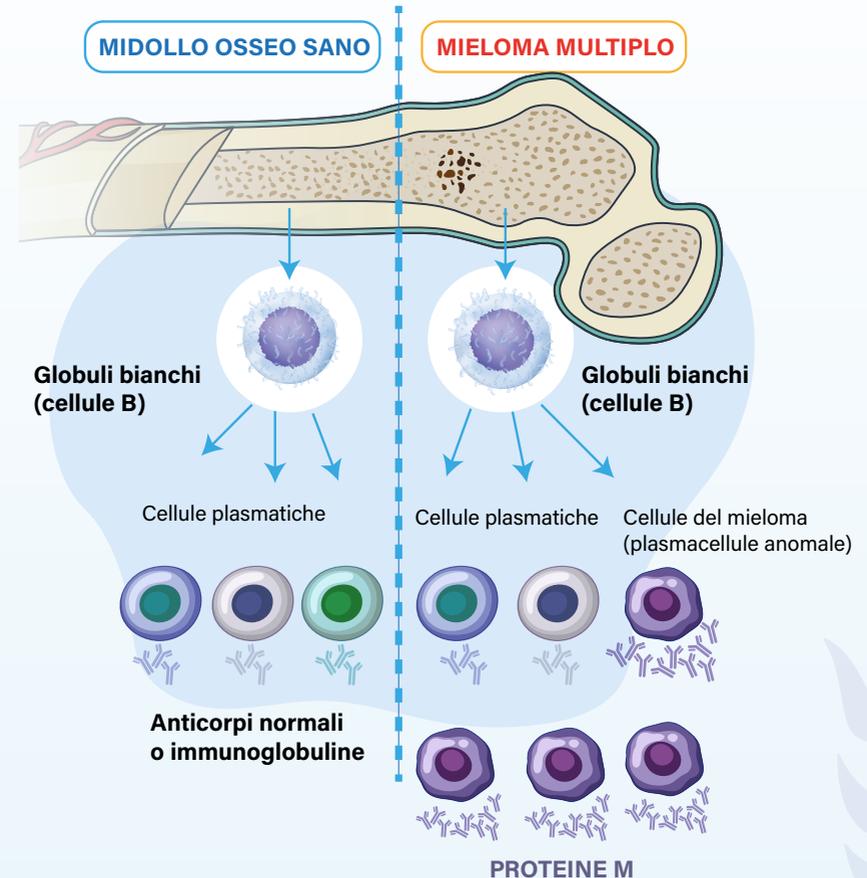
I **globuli bianchi** possono essere suddivisi in diversi tipi o famiglie, che svolgono tutti un ruolo nel nostro sistema immunitario. Una di queste famiglie è la famiglia dei **linfociti**, che si suddividono in **B** e **T**.<sup>2</sup>

**Nel Mieloma Multiplo solo i linfociti B svolgono un ruolo.**

Il **linfocita B** può svilupparsi ulteriormente in una **plasmacella**, che può **produrre anticorpi**, proteine specializzate in grado di riconoscere batteri e virus.<sup>2</sup>

# Come si sviluppa il Mieloma Multiplo?

Il Mieloma Multiplo può insorgere se si verifica un **cambiamento in uno o più geni in una plasmacella**, che inizia a **moltiplicarsi in modo incontrollabile**, causandone un **accumulo nel midollo osseo**. Poiché le plasmacelle occupano troppo spazio, il **midollo osseo non può più funzionare correttamente** e la produzione di altri tipi di cellule è compromessa.<sup>3</sup>



Poiché ciascuna plasmacella produce un anticorpo specifico, il **Mieloma Multiplo determina un eccesso di un anticorpo proveniente dallo stesso gruppo di plasmacelle**. Questo è anche chiamato proteina monoclonale o M.<sup>3</sup>

## Le cause del Mieloma Multiplo

**Non esistono cause chiare per l'insorgenza del Mieloma Multiplo.** Alcuni dei fattori che potrebbero essere coinvolti includono **virus, radiazioni, esposizione a specifici agenti chimici** e un **sistema immunitario generalmente indebolito**. L'insorgenza del mieloma è **leggermente più probabile se un familiare ne è affetto**, il che suggerisce una possibile predisposizione ereditaria. Tuttavia, **devono essere presenti anche altri fattori ambientali perché il mieloma si sviluppi**.<sup>4</sup>

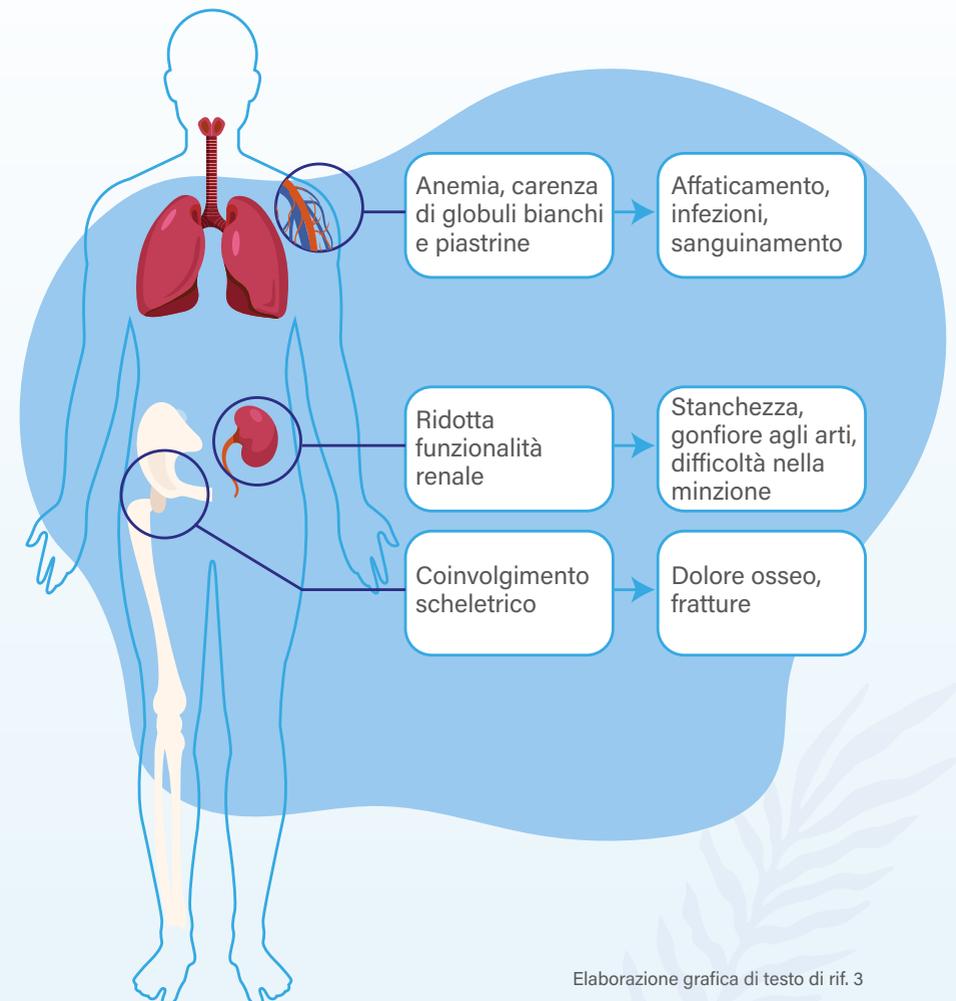
Devi sapere che quando una cellula si moltiplica, tutto il DNA deve essere copiato. A volte però possono verificarsi **piccoli errori durante questo processo**. Quando si è giovani, questi errori vengono immediatamente corretti, ma **con l'invecchiamento, le cellule possono perdere questi meccanismi di correzione** e questi errori (o mutazioni) rimangono nel DNA. **Una plasmacellula normale può diventare cancerosa se accumula diverse mutazioni**.<sup>3</sup>

Sappiamo anche che è **più comune negli uomini** rispetto alle donne e **più frequente nelle persone di colore** rispetto a quelle bianche.<sup>3</sup>

**Il fattore di rischio più importante, però, è l'età:** le persone hanno maggiori probabilità di sviluppare il Mieloma Multiplo con l'avanzare dell'età.<sup>3</sup>

## I sintomi del Mieloma Multiplo

Nella figura qui sotto, vediamo schematicamente quali sintomi o disturbi può causare il Mieloma Multiplo. È importante sapere che non tutte le persone affette da Mieloma Multiplo manifestano tutti i sintomi (dipende da vari fattori come lo stadio della malattia, il tipo di trattamento). Alcune persone non presentano nemmeno sintomi!<sup>3</sup>



# DIAGNOSI



## Diagnosi del Mieloma Multiplo

Spesso la **prima indicazione** della possibile **presenza di Mieloma Multiplo** è un **valore anomalo di un esame del sangue**, a volte anche come risultato casuale durante un controllo di *routine*. È anche possibile che, per coincidenza o meno, si veda qualcosa sulla radiografia di un osso. **Quando il medico sospetta che possa trattarsi di Mieloma Multiplo, è importante che vengano effettuati alcuni esami.**

Tra gli esami diagnostici possono rientrare:

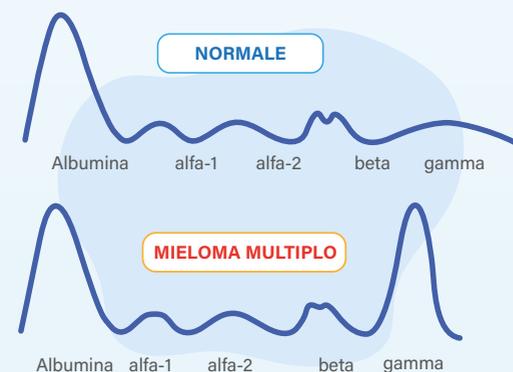
### Esami del sangue e delle urine



L'**ematocrito con formula** permette all'ematologo di verificare la **quantità delle differenti cellule del sangue**, valutare il **tipo e la quantità di anticorpi anomali**, i livelli di **calcio nel sangue** e la funzionalità di fegato e reni.<sup>1</sup>

L'**esame delle urine** serve a valutare la **presenza di proteine anomale**, prodotte dalle plasmacellule tumorali, conosciute con il nome di catene leggere monoclonali o proteine di Bence Jones. Un'analisi delle urine delle 24 ore servirà a misurare la quantità di proteine prodotte e a verificare il funzionamento dei reni.<sup>1</sup>

L'**elettroforesi** delle proteine sieriche e l'elettroforesi delle proteine urinarie sono test in cui le **proteine presenti nei campioni di sangue e di urine vengono separate** in modo che gli **anticorpi individuali possano essere identificati e quantificati**.<sup>5</sup>



Se presenti, una **produzione eccessiva di immunoglobuline monoclonali** può essere evidenziata nei risultati dei test di laboratorio come un picco su un grafico (**picco M**). La maggior parte dei **pazienti affetti da mieloma non trattato presenta un picco di immunoglobulina monoclonale** nel siero, nell'urina o in entrambi.<sup>5</sup>

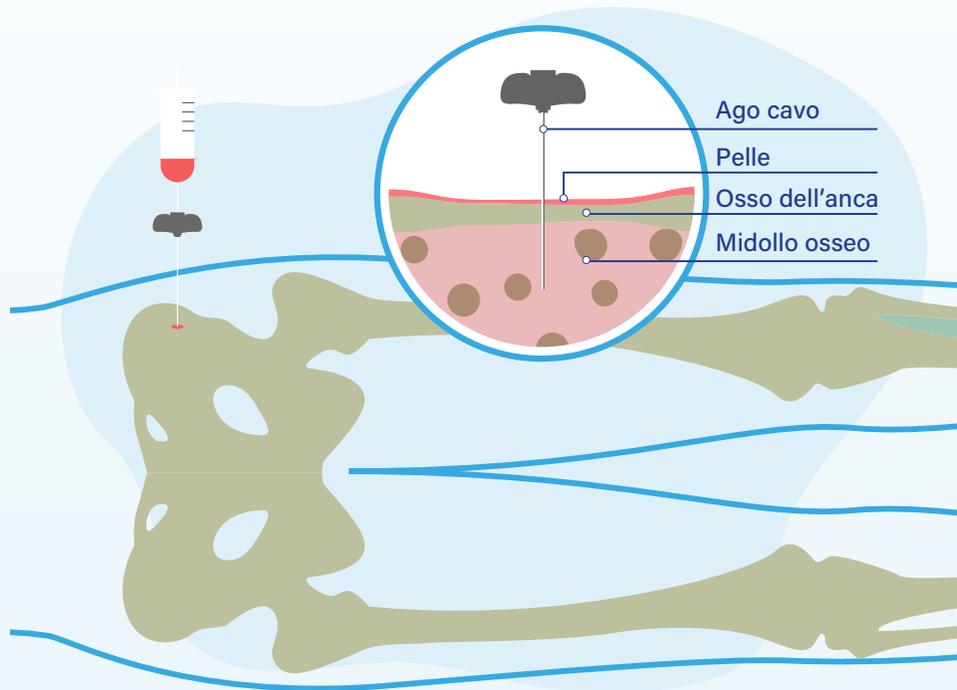
Elaborazione grafica di figura di rif. 6

## Diagnosi del Mieloma Multiplo

### Aspirato midollare e/o biopsia midollare



Questi esami servono a **valutare la percentuale di cellule di mieloma nel midollo**. Entrambe le procedure sono **poco invasive** e hanno una **durata di circa 10-15 minuti**. Prima di eseguire la procedura viene praticata **un'anestesia locale**. Durante la procedura si potrebbe avvertire una lieve sensazione di bruciore. I campioni ottenuti sono necessari per quantificare la percentuale di plasmacellule presenti nel midollo osseo e per eseguire test genetici.<sup>7</sup>



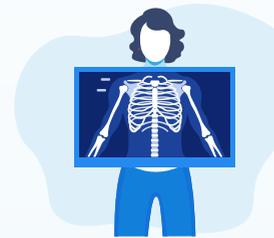
Elaborazione grafica di figura di rif. 3

Questi test sono utili in quanto forniscono **informazioni aggiuntive sulla prognosi della malattia**, soprattutto perché potrebbero **influenzare la scelta del trattamento**.<sup>7</sup>

## Diagnosi del Mieloma Multiplo

### Diagnostica per immagini

Attraverso diverse tecniche di *imaging* è possibile rendere visibili attraverso delle immagini le strutture interne o gli organi. Nel Mieloma Multiplo la **diagnostica per immagini viene utilizzata principalmente per vedere se e dove sono presenti lesioni ossee litiche**, ovvero le cavità nell'osso dove le cellule del mieloma lo hanno danneggiato e disgregato. Questi test possono essere utilizzati anche per verificare se sono presenti tumori plasmacellulari al di fuori del midollo osseo.<sup>3</sup>



#### Radiografia a raggi X

Si tratta di un breve esame che permette di visualizzare le strutture ossee utilizzando raggi (minimamente) radioattivi per **evidenziare eventuali fratture**.<sup>1</sup>



#### Tomografia computerizzata (CT) e/o PET

PET e CT sono due tipi di esami di *imaging*. Una scansione PET *total-body* è **molto efficace nel mostrare dove si trova il mieloma attivo nel corpo**. Può anche aiutare a rilevare i danni alle ossa causati dal mieloma. Per creare immagini, deve essere prima iniettato nel tuo corpo un liquido di contrasto attraverso una vena. Questo liquido emette una piccola quantità di energia che viene rilevata dallo scanner PET.<sup>3</sup>



#### Risonanza magnetica

La risonanza magnetica utilizza campi magnetici e onde radio per visualizzare gli organi e le strutture del corpo. Quindi non verrai esposto a radiazioni ionizzanti, come con i raggi X.<sup>3</sup>

# Classificazione e stadiazione del Mieloma Multiplo

## CLASSIFICAZIONE

### Mieloma indolente o asintomatico (*smoldering myeloma*)

È una condizione che si presenta **senza sintomi** e che viene **riconosciuta casualmente** quando si riscontra nei pazienti una proteina monoclonale durante la valutazione dei sintomi e delle anomalie nelle analisi di laboratorio.<sup>8</sup>

Questa condizione **progredisce lentamente** e **può evolvere in mieloma attivo**. Solitamente non richiede alcun trattamento, ma solo un monitoraggio attento (almeno una visita all'anno ed esami del sangue 3-4 volte l'anno).<sup>4</sup>

### Mieloma attivo

Nel paziente con mieloma sintomatico o attivo andranno eseguite indagini di approfondimento, che possono aiutare il clinico nel corretto inquadramento della diagnosi e della prognosi della patologia. Il **sintomo più frequente alla diagnosi di mieloma rimane il dolore osseo**, correlato alla presenza di lesioni ossee o a fratture/crolli vertebrali. Il paziente con mieloma sintomatico va avviato il prima possibile ad un trattamento sistemico.<sup>9</sup>

### Plasmacitoma

Le **plasmacellule anomale si trovano in un unico punto** e formano un **singolo tumore**, chiamato appunto plasmacitoma. Nel plasmacitoma osseo isolato, si riscontra un tumore nell'osso, con meno del 10% del midollo osseo costituito da plasmacellule e senza altri segni di tumore.<sup>10</sup>

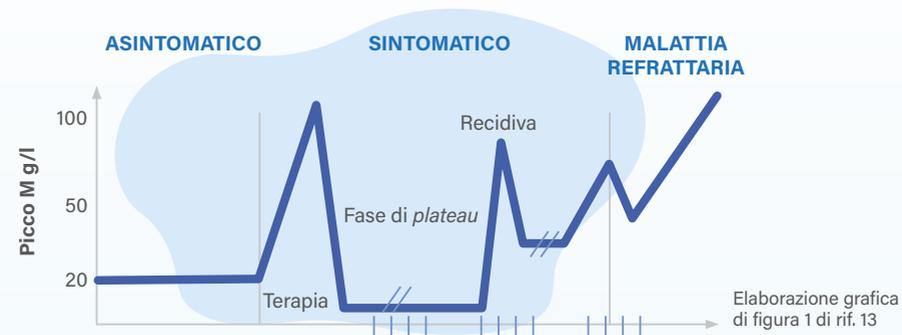
### Stadiazione

Grazie alla stadiazione i medici sono in grado di **prevedere l'evoluzione della malattia** e **pianificare il trattamento più adatto**. Tra i fattori che vengono considerati per valutare la stadiazione del Mieloma Multiplo sono inclusi:<sup>11</sup>

- livelli di beta2-microglobulina
- livelli di albumina
- livelli di lattato deidrogenasi (LDH)
- presenza di anomalia citogenetica.

# Decorso della malattia

Il Mieloma Multiplo, prima di diventare mieloma attivo, può presentare degli **stati precursori**. In questi stati, **alcuni pazienti** hanno un **rischio più elevato di sviluppare la malattia attiva** o di **progredire** più rapidamente. Come si vede nella figura, la **quantità di proteina monoclonale** (proteina M) prodotta dalle cellule del mieloma è **minima quando la malattia è ancora asintomatica**.<sup>12</sup>



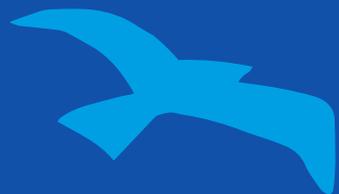
## FASE SINTOMATICA

Con il **progredire della malattia**, le **cellule del mieloma crescono di numero**, determinando **livelli più elevati di proteina monoclonale**. Nella maggior parte dei casi, il Mieloma Multiplo attivo è meno complicato dal punto di vista biologico ed è più facile da trattare nelle prime fasi del decorso della malattia. La prima linea di trattamento è chiamata anche terapia di "induzione". Uccidendo le cellule del mieloma, **la terapia riduce la quantità di proteina monoclonale e riduce ulteriori problemi di salute legati al Mieloma Multiplo**. L'attuale terapia combinata di prima linea produce solitamente una risposta profonda e duratura definita "remissione", durante la quale la produzione di proteina monoclonale si riduce o si stabilizza (*plateau*).<sup>12</sup>

## RECIDIVA

Le remissioni sono spesso mantenute per lunghi periodi di tempo con una terapia continua o "di mantenimento". Tuttavia, poiché il **mieloma è una malattia recidivante**, nella maggior parte dei casi **le cellule del mieloma che hanno resistito alla terapia precedente ricominceranno a crescere** con il tempo, i **livelli di proteine monoclonali aumenteranno nuovamente** e si verificherà una recidiva.<sup>12</sup>

# TRATTAMENTO



## Trattare il Mieloma Multiplo

Attualmente sono disponibili **diverse tipologie di trattamento**. Per decidere quello più adatto per ogni paziente i medici tengono in considerazione diversi fattori come **l'età** e lo **stato di forma fisica**.<sup>4</sup> **Non sempre però è necessario un trattamento**. Infatti, se il **mieloma non causa sintomi** non è necessaria una cura immediata ma si dovranno **eseguire controlli periodici** per riconoscere immediatamente eventuali segnali della sua progressione.<sup>1</sup>

**L'obiettivo del trattamento** del Mieloma Multiplo è quello di **prolungare il periodo di remissione** e **migliorare la qualità di vita dei pazienti**, alleviando i sintomi.<sup>4</sup>

Di seguito ti presentiamo un elenco di alcune classi di farmaci che possono essere utilizzati nella terapia del Mieloma Multiplo.

La **chemioterapia** è una terapia sistemica (per tutto il corpo) che uccide le cellule a crescita rapida in tutto il corpo.<sup>3</sup>

Gli **anticorpi monoclonali** sono anticorpi artificiali che si attaccano alle proteine delle cellule tumorali. Gli anticorpi monoclonali richiamano le cellule del sistema immunitario ad attaccare le cellule tumorali.<sup>3</sup>

Gli **immunomodulatori stimolano** parti specifiche del **sistema immunitario** a trovare e **attaccare** le **cellule tumorali**.<sup>3</sup>

Gli **inibitori del proteasoma** bloccano l'azione di alcune proteine (proteasomi) che permettono alle cellule di mieloma di sopravvivere.<sup>3</sup>

I **corticosteroidi** (spesso chiamati semplicemente steroidi) sono utilizzati per alleviare il gonfiore e l'infiammazione. Alcuni steroidi hanno anche **effetti antitumorali**. Possono essere utilizzati da soli o in combinazione con la chemioterapia, con le terapie innovative o con entrambe.<sup>3</sup>

La **terapia CAR T** è un trattamento a base di cellule T derivate dal paziente. Le **cellule T sono un tipo di globuli bianchi** che identificano e distruggono le cellule tumorali, le cellule infette e altre cellule danneggiate. La terapia con CAR T consente di modificare le cellule T naturali per aumentarne la capacità di riconoscere e colpire le cellule tumorali.<sup>3</sup>

## Follow-up

### DURANTE IL TRATTAMENTO

È importante **comunicare tempestivamente al medico l'insorgenza di nuovi sintomi o l'aggravarsi**

**di quelli già presenti**, così da valutare l'eventuale necessità di modificare o adattare il trattamento.<sup>4</sup> Nei pazienti con Mieloma Multiplo, il **monitoraggio a lungo termine è fondamentale** per individuare precocemente una possibile recidiva prima che si manifesti con sintomi evidenti. Gli **esami del sangue**, come l'emocromo completo, i **livelli di creatinina e calcio**, **l'elettroforesi delle proteine sieriche e urinarie** e il dosaggio del rapporto delle catene leggere libere nel siero, dovrebbero essere **effettuati ogni 2-3 mesi**. Ulteriori accertamenti, come **esami radiologici** e **biopsie del midollo osseo**, potrebbero essere eseguiti **in base alle necessità di ogni singolo paziente**.<sup>7</sup>

### DOPO IL TRATTAMENTO

La **risposta al trattamento** sarà **valutata periodicamente** analizzando la quantità di specifiche sostanze o cellule presenti nel sangue e nelle urine. Tuttavia, è essenziale **mantenere un'attenzione costante alla salute generale e segnalare al medico qualsiasi cambiamento rilevato**, per una gestione più efficace. Poiché le **infezioni** possono risultare più difficili da trattare in presenza di mieloma, è cruciale **monitorare** segnali come **febbre elevata, mal di gola, nausea, vomito e diarrea**. Nel caso in cui la **temperatura corporea superi i 38 °C**, è necessario **contattare immediatamente il medico**.<sup>4</sup>



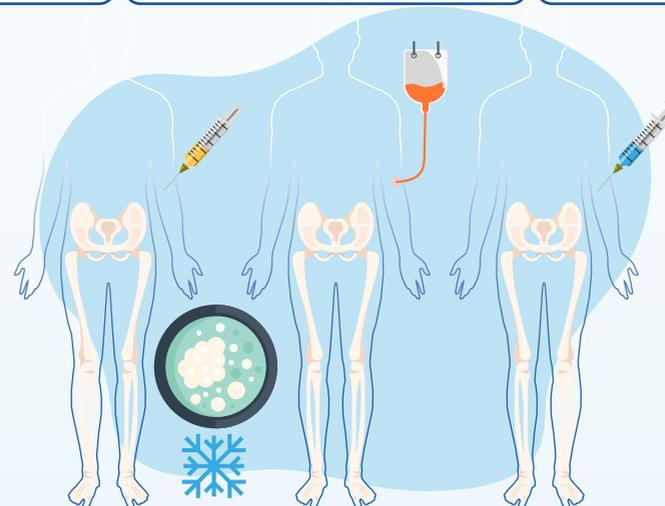
## Trapianto autologo di cellule staminali

Il trapianto autologo di cellule staminali (**ASCT**) è un comune trattamento del Mieloma Multiplo attraverso il quale le **cellule del midollo osseo, danneggiate dal mieloma, vengono rimpiazzate da cellule sane provenienti dal paziente stesso**.<sup>3</sup> Nella figura sotto vengono riportati in breve i passaggi che lo contraddistinguono.

1. Le **cellule staminali vengono rimosse** (raccolte) dal sangue o dal midollo osseo del paziente.

2. Le **cellule staminali raccolte vengono concentrate e congelate** per essere conservate. Nel frattempo, il paziente riceve una **chemioterapia ad alte dosi per distruggere le cellule di mieloma** presenti nel midollo osseo.

3. Le **cellule staminali vengono reinfuse** al paziente, dove cresceranno nuove cellule sane nel midollo osseo. **La procedura può durare da 1 a 5 ore**.



Cellule staminali raccolte e congelate

Paziente riceve chemioterapia

Le cellule staminali vengono reinfuse al paziente

Elaborazione grafica di figura di rif. 3

**Non tutti i pazienti possono essere sottoposti a questa procedura.**

Per valutare se un paziente è idoneo a tale trattamento i medici devono valutare:<sup>3</sup>

- stato di salute
- funzionalità degli organi
- stadio del mieloma
- trattamenti precedenti
- volontà del paziente.

## Trapianto autologo di cellule staminali

Il **periodo post-trapianto riveste un'importanza cruciale**, motivo per cui vengono programmati regolari appuntamenti con il personale medico. Durante queste visite vengono effettuati **specifici esami per monitorare e valutare lo stato di salute del paziente**. Tra gli esami di controllo possono rientrare la **biopsia e l'aspirazione del midollo osseo** che servono per **analizzare lo stato di crescita delle cellule del sangue**.<sup>14</sup>

**Aspirato del midollo osseo:** rappresenta una procedura che si esegue mediante l'inserimento di un ago speciale cavo attraverso l'osso dell'anca e nel midollo per prelevare (aspirare) un campione liquido contenente cellule.<sup>14</sup>

**Biopsia del midollo osseo:** per eseguire questa procedura viene utilizzato un ago specifico che permette di prelevare un campione di osso che contiene midollo.<sup>14</sup>

Il periodo successivo al trapianto è particolarmente delicato in quanto il **numero di cellule del sistema immunitario del paziente è ridotto** rispetto alla norma. Per questo motivo i **pazienti sono esposti a un rischio maggiore di contrarre infezioni**, in quanto il **sistema immunitario impiega dai 3 ai 12 mesi per recuperare le sue funzioni**. Ecco perché si **consiglia** ai pazienti che si sottopongono al trapianto di **limitare il contatto con altre persone e di mettere in atto tutte le pratiche di igiene**.<sup>14</sup>

## Rischi e benefici del trapianto autologo di cellule staminali

### RISCHI

Trattandosi di una procedura complessa, il trapianto autologo di cellule staminali non è esente da rischi. Per questo è importante **confrontarsi con il proprio medico** per valutare tutti gli elementi prima di prendere la decisione di sottoporsi alla procedura. I **principali effetti avversi sono dovuti alla terapia antitumorale ad alto dosaggio che viene somministrata prima del trapianto** e includono le **infezioni**, come già anticipato, e i **sanguinamenti**.<sup>15</sup>

### BENEFICI

Diversi **studi clinici** hanno evidenziato come, nei pazienti idonei, il **trapianto autologo di cellule staminali aumenta il periodo di tempo passato senza malattia, migliorandone anche la qualità di vita**.<sup>16</sup>



# I medici e i professionisti sanitari di riferimento

I **pazienti** durante il loro percorso con il Mieloma Multiplo vengono **accompagnati, supportati e consigliati da diverse figure professionali**, ognuna delle quali è specializzata in una particolare area della medicina. Di seguito te ne elenchiamo alcune, in modo da facilitarti la comprensione del loro ruolo nella gestione della tua salute.

## Medico di medicina generale (o medico di base)

È la figura che ti conosce e potrebbe indirizzarti verso un centro di riferimento per la diagnosi e la gestione del mieloma. Può fornire agli specialisti informazioni utili sul tuo stato di salute e sulla tua storia clinica.

## Ematologo

È la figura di riferimento nel trattamento delle malattie del sangue. **Ti seguirà in tutto il tuo percorso, dalla diagnosi fino alle visite di controllo dopo il trattamento.**

## Infermiere

È la figura che ti accompagnerà durante la somministrazione di farmaci o per i prelievi di sangue per gli esami di controllo.

## Radiologo

È il medico specializzato nell'esecuzione e nella valutazione degli esami diagnostici che utilizzano le immagini (come i raggi X, PET o TAC, ad esempio).

## Neurologo

È il medico specializzato nel sistema nervoso. **Potresti essere indirizzato a un neurologo se soffri di neuropatia**, un'anomalia dei nervi che può causare dolore, formicolio, intorpidimento o debolezza muscolare. A volte è un sintomo del Mieloma Multiplo, ma più spesso si presenta come effetto collaterale di vari trattamenti.

## Psicologo

Una diagnosi di Mieloma Multiplo può essere difficile, quindi è il **supporto psicologico è fondamentale**. Lo psicologo può aiutarti a discutere dell'impatto della malattia con il tuo partner o la tua famiglia.



## Dietologo e/o nutrizionista

Può fornirti informazioni e consigli su una dieta sana e variata e sul raggiungimento (o mantenimento) di un peso sano, in modo da beneficiare al massimo della terapia. Alcuni trattamenti possono anche avere un impatto sull'appetito o causare nausea, ad esempio: anche in questo caso un dietologo può aiutare.

## Fisioterapista

Potrebbe essere necessario rivolgersi a un fisioterapista, ad esempio se sei stato ricoverato in ospedale e hai bisogno di recupero, dopo un'operazione o per mantenerti il più in forma possibile durante e dopo il trattamento.

## LE VISITE DI CONTROLLO CON I TUOI MEDICI DI RIFERIMENTO

Le **visite di controllo** (in inglese *follow-up*) sono **molto importanti in quanto sono necessarie per valutare l'andamento della malattia e se il trattamento sta funzionando**. Per questo il tuo medico ti prescriverà degli esami del sangue, delle urine e/o radiologici.<sup>3,4</sup>

La **frequenza con cui è necessario eseguire questi test dipende da vari fattori**, ad esempio se hai appena iniziato il trattamento o se lo stai facendo da tempo o se si presentassero nuovi sintomi. Anche dopo la fine della terapia, continuerai ad essere monitorato regolarmente per vedere se tutto rimane stabile.

Per questo è importante **informare il medico sul peggioramento dei sintomi, insorgenza di nuovi e sullo stato generale di salute in modo tale da valutare se necessario adeguare o cambiare tipo di terapia**.<sup>4</sup>

# Domande utili che potresti rivolgere ai tuoi medici di riferimento

Ti proponiamo una lista di domande che potresti rivolgere ai medici che ti seguono. È molto importante essere chiari sui vostri obiettivi di cura e su cosa vi aspettate dal trattamento. Può essere utile annotare anche le risposte alle domande.<sup>3</sup>

- Il mieloma può essere curato? Se no, quanto il trattamento può impedirne la crescita?
- Quali esami dovrò fare? Come mi preparo per i test?
- Dove devo andare per fare i test? Quanto tempo dureranno? Qualcuno di questi sarà doloroso?
- Cosa succede se sono incinta o sto pianificando una gravidanza?
- Dovrei portare qualcuno con me? Dovrei portare una lista dei miei farmaci?
- Quando avrò i risultati e chi me li spiegherà?
- Chi parlerà con me dei prossimi passi? Quando?
- Quali sono le opzioni di trattamento?
- Il trattamento sarà doloroso?
- Come influiscono la mia età, la mia salute generale e altri fattori sulle opzioni di trattamento?
- Come si fa a capire se il mio trattamento sta funzionando? Quali sono le mie opzioni se il trattamento smette di funzionare?
- Quali sono gli effetti collaterali a breve e lungo termine del trattamento? Cosa si può fare per prevenire o alleviare questi effetti collaterali?
- In che modo il trattamento mi influenzerà?

- Perderò i capelli?
- Posso interrompere il trattamento in qualsiasi momento? Cosa succede se interrompo il trattamento?
- Devo andare in ospedale o altrove per il trattamento? Quanto spesso?
- Come mi preparo per il trattamento? Devo sospendere qualche farmaco? Ci sono alimenti che dovrei evitare?
- Posso portare qualcuno con me durante il trattamento?
- Chi posso chiamare quando non è in servizio? Dovrei andare al pronto soccorso?
- Potrò tornare alle mie attività normali? Se sì, quando?



# CONVIVERE CON IL MIELOMA MULTIPLO



## La vita dopo la diagnosi di Mieloma Multiplo

La diagnosi di Mieloma Multiplo potrebbe farti provare un senso di incertezza ed emozioni contrastanti. Potresti iniziare a sentirti confuso, ansioso, provare rabbia e voler evitare il contatto sociale. **È normale sentirsi così: ognuno reagisce a modo suo.**

### Affrontare le conseguenze del mieloma

Come abbiamo visto all'inizio, il Mieloma Multiplo può causare sintomi come stanchezza, affaticamento, dolore, sensazioni di intorpidimento e formicolio, ansia e depressione. Potrebbe essere utile seguire alcuni consigli per affrontare al meglio queste situazioni.



#### Stanchezza e affaticamento

- Mantenere una sana igiene del sonno
- Fare attività fisica regolare (jogging, stretching) senza esagerare
- Pianificare le giornate evitando sforzi eccessivi
- Praticare esercizi di meditazione e yoga

#### Dolore

- Evitare o modificare movimenti che causano dolore
- Pianificare sedute con fisioterapista
- Tenere un diario in cui annotare il tipo e l'intensità del dolore



#### Intorpidimento e formicolio

- Evitare temperature estreme
- Evitare di indossare indumenti o scarpe strette
- Controllare regolarmente eventuali ferite che possono comparire su mani e piedi



## La vita dopo la diagnosi di Mieloma Multiplo

### BENESSERE MENTALE

L'impatto della diagnosi di Mieloma Multiplo può essere molto pesante. Per questo è **molto importante capire quando rivolgersi ad uno specialista della salute mentale come uno psichiatra o uno psicologo**. Tra i sintomi più comuni legati a stati depressivi ricordiamo frequenti stati d'animo di tristezza, disturbo del sonno, mancanza di appetito, difficoltà di concentrazione o idee suicidarie.<sup>17</sup> Oltre all'aiuto degli specialisti, di seguito ti proponiamo alcuni consigli che potrebbero aiutarti ad affrontare al meglio la malattia.



#### Scrivere

Potresti appuntare nero su bianco le tue emozioni e sensazioni, oppure come ti senti fisicamente, eventuali miglioramenti o peggioramenti dei sintomi.



#### Fissare obiettivi quotidiani

Convivere con la malattia potrebbe costringerti a cambiare abitudini e a fare le cose in modo diverso rispetto a prima. Prefiggersi dei piccoli obiettivi e cercare di ottenerli può aiutarti a prendere consapevolezza che puoi ancora riuscire a fare quello che vuoi.



#### Confidarti

Parla apertamente ad amici, parenti, partner delle tue preoccupazioni e dei tuoi stati d'animo. Queste persone potrebbero darti un grande supporto, fisico ed emotivo.



#### Unirsi ad una associazione pazienti

Entrare a far parte di una associazione ti permette di condividere la tua esperienza, ascoltare quella degli altri, ottenere maggiori informazioni a 360° sul Mieloma Multiplo. In questo modo potrai sentirti meno solo e avere un supporto per te e per i tuoi cari.

## Per saperne di più

Per avere altre informazioni relative al Mieloma Multiplo puoi consultare le pagine web riportate di seguito.

J&J

Medical Cloud

Ematologia | Diagnostica e trattamento di malattie del sangue  
| Janssen Medical Cloud



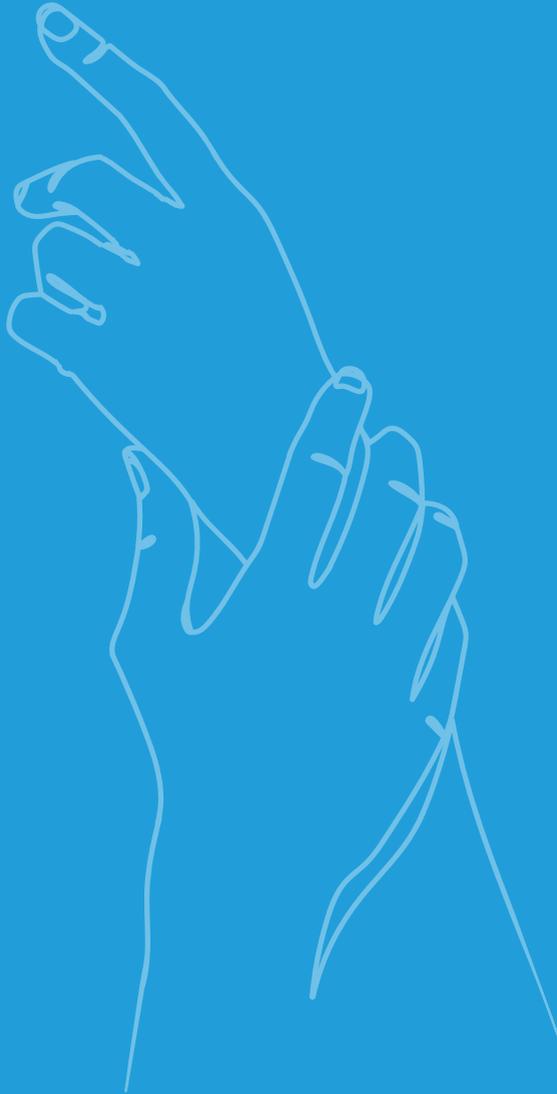
Leucemie Linfomi Mieloma. Chiedetelo agli Esperti

[https://www.janssenconte.it/it-it/lmcome/?gad\\_source=5&gclid=EAlaIQobChMIsN3bo\\_X8iQMvQ8pEBx3CfRMsEAAYASAAEgLLIPD\\_BwE](https://www.janssenconte.it/it-it/lmcome/?gad_source=5&gclid=EAlaIQobChMIsN3bo_X8iQMvQ8pEBx3CfRMsEAAYASAAEgLLIPD_BwE)

In front of cancer

## Bibliografia

- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/m/mieloma-multiplo>.
- Dean L. Bethesda (MD): National Center for Biotechnology Information (US); 2005. Chapter 1, Blood and the cells it contains. Disponibile al link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2263/>.
- Linee Guida NCCN per i pazienti. Mieloma multiplo. 2025. Disponibile al link: <https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/myeloma-patient.pdf>.
- MPE - Guida per i pazienti con Mieloma Multiplo. Disponibile al link: <https://www.mpeurope.org/wp-content/uploads/2021/02/Patients-guide-mpe-web-version-V2.pdf>.
- <https://www.lls.org/myeloma/diagnosis>.
- <https://www.myeloma.org/monoclonal-protein-tests>.
- <https://www.esmo.org/content/download/138239/2546645/1/IT-Mieloma-Multiplo-Una-Guida-peril-Paziente.pdf>.
- Rajkumar SV. Blood Cancer J. 2022;12(9):129.
- Linee guida AIOM 2017. Mieloma multiplo.
- [https://www.cancer.gov/types/myeloma/patient/myeloma-treatment-pdq#\\_59](https://www.cancer.gov/types/myeloma/patient/myeloma-treatment-pdq#_59).
- Palumbo A, et al. J Clin Oncol. 2015;33(26):2863-9.
- <https://www.myeloma.org/phases-disease>.
- Bonello F, et al. Front Oncol. 2022;12:830922.
- Leukemia & Lymphoma Society (LLS) 2023. Disponibile al link: [https://www.lls.org/sites/default/files/2023-05/PS40\\_BloodMarrow\\_Booklet\\_2023.pdf](https://www.lls.org/sites/default/files/2023-05/PS40_BloodMarrow_Booklet_2023.pdf).
- <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/stem-cell-transplant>.
- Chakraborty R, et al. Biol Blood Marrow Transplant. 2018;24(8):1546-1553.
- Sanità regione Abruzzo. Depressione. Disponibile al link: <https://sanita.regione.abruzzo.it/i-problemi-del-corpo-partendo-dalcorpo/depressione>. Ultimo accesso: 07/2023.



Codice CP-500362 Codice SAP: 100122067

**Johnson&Johnson**