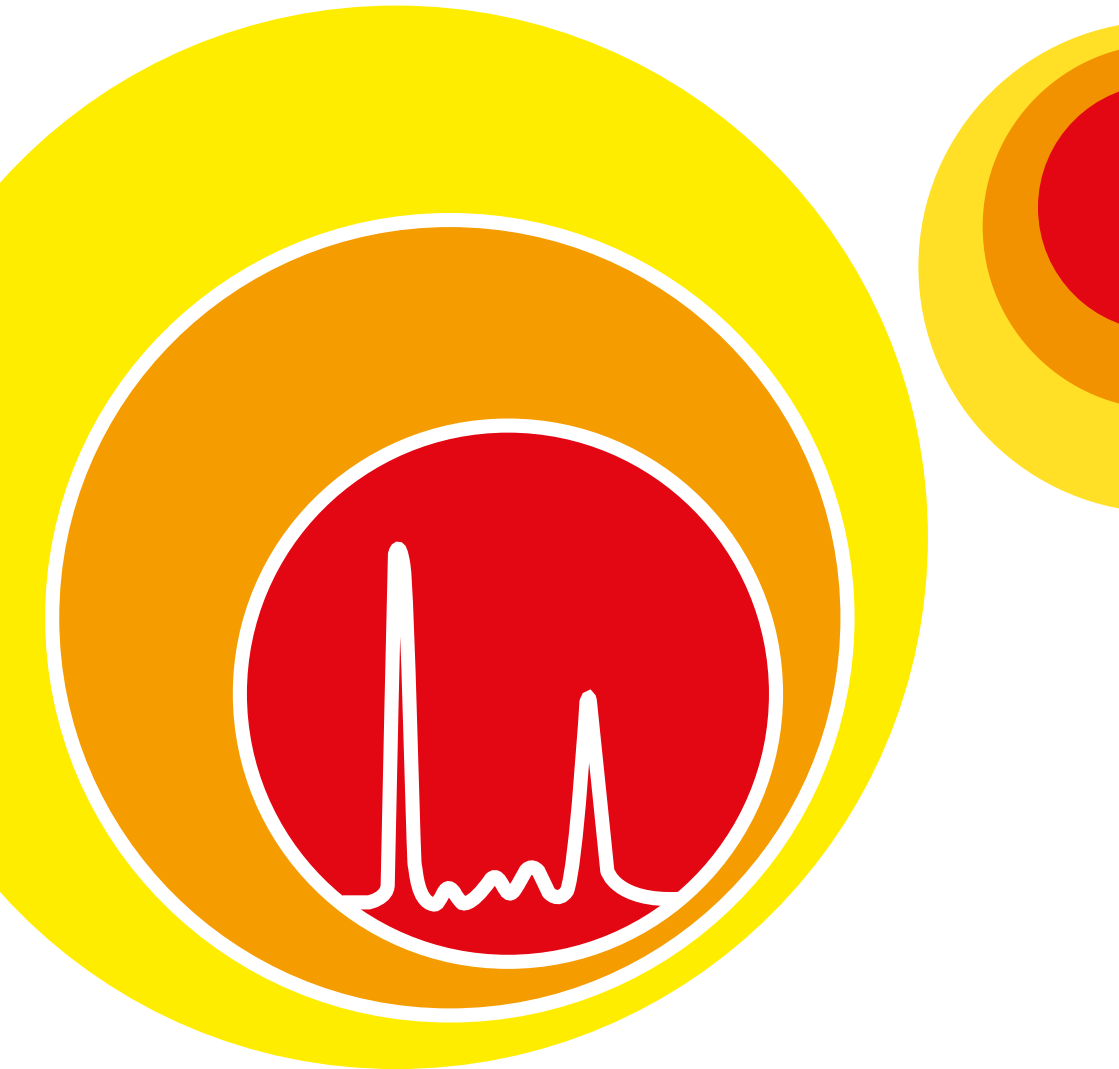


Multiple Myelom?

Erstinformation



Herausgeber:

„Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich“

ZVR: 653996886

Vereinsanschrift:

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich
Medizinisches Selbsthilfezentrum Martha Frühwirth
Obere Augartenstrasse 26-28
1020 Wien
Telefon: +43 (01) 293 08 87
Mobil: +43 (0) 664 140 84 12
Hotline „Myelom am Telefon“: +43 (0)800 0900 44
(Montag 10 – 11:30 Uhr, Dienstag 16:30 – 18 Uhr,
Donnerstag 15 – 16:30 Uhr)
Email: hilfe@multiplesmyelom.at
Website: www.multiplesmyelom.at
Facebook: www.facebook.com/multiplesmyelom
Myelom am Telefon: www.myelom-am-telefon.com

Der Inhalt wurde von Ärzten des wissenschaftlichen Beirats der „Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich“ überprüft. Er ist vorrangig für Patienten bestimmt und ersetzt nicht das Gespräch mit dem Arzt.

Die Begriffe „Patienten“ und „Ärzte“ werden in dieser Broschüre im Sinne beider Geschlechter, also für männliche und weibliche Patienten synonym verwendet.

Nachdruck, Wiedergabe und Vervielfältigung (gleich welcher Art) der Informationsbroschüre oder der Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Stand Oktober 2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
Was ist das Multiple Myelom (MM)?	6
Was sind die Symptome des Multiplen Myeloms?	7
Wer ist vom Multiplen Myelom betroffen?	9
Wie wird das Multiple Myelom diagnostiziert?	9
Wie wird das Multiple Myelom behandelt?	10–12
Was kann ein Patient zum Leben mit Multiplem Myelom beitragen?	13–14
Erhöht sich durch das Multiple Myelom das Infektionsrisiko?	15
Wie bewältigt man die Belastung durch die Erkrankung?	16
Wo gibt es Information und Rat?	17
Glossar (Erklärung von Fachausdrücken)	18–19



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

der vorliegende Ratgeber wendet sich vor allem an neu diagnostizierte Patienten. Er soll Ihnen helfen, Basiskenntnis über die Erkrankung des Multiplen Myeloms zu erlangen und Ihnen die Möglichkeit bieten, Fragen und Antworten nochmals in Ruhe nachlesen zu können.

Die Broschüre entstand in enger Zusammenarbeit mit Ärzten des wissenschaftlichen Beirats der „Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich“. Der Text des Ratgebers kann die persönliche Beratung mit dem Arzt niemals ersetzen!

Wissen macht stark! Der informierte und aufgeklärte Patient, der versteht, was mit ihm geschieht, kann so zum Partner des Arztes werden und aktiv an der Behandlung seiner Krankheit mitarbeiten.

Wir möchten Ihnen wichtige Erstinformationen und Hilfestellungen für den Umgang mit Ihrer neuen Lebenssituation geben. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

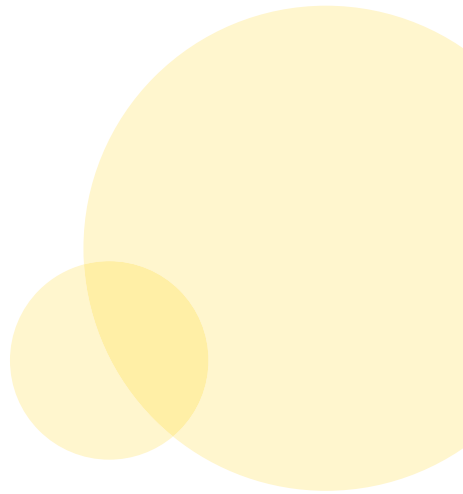
Das Team der „Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich“

Einleitung

Diese Broschüre beschreibt das Multiple Myelom und erklärt Symptome, Diagnose und Behandlung der Erkrankung.

Einige Fachausdrücke sind in **schwarzem Fettdruck** hervorgehoben und werden am Ende der Broschüre erklärt.

Wenn Sie Fragen nach der Lektüre dieser Broschüre haben, kontaktieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.



Was ist das Multiple Myelom?

Das Multiple Myelom ist eine Krebserkrankung des Knochenmarks. Sie ist gekennzeichnet durch die Vermehrung von **entarteten Plasmazellen**.

Bei gesunden Menschen machen die Plasmazellen nur einen kleinen Prozentsatz im Knochenmark aus. Die Plasmazellen produzieren **Antikörper**, die eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielen.

Bei Myelom-Patienten steigt die Anzahl der bösartig veränderten Plasmazellen um ein Vielfaches an. Dadurch ist im Knochenmark nicht mehr ausreichend Platz für die anderen Blutzellen, wodurch diese abnehmen können. Die entarteten Plasmazellen sind nicht mehr in der Lage, funktionsfähige Antikörper zu produzieren, weshalb Myelom-Patienten ein erhöhtes Infektrisiko haben. Die nicht funktionsfähigen Antikörper, die zahlreich vorliegen, bestehen aus Eiweiß und werden als Paraprotein bezeichnet. Dieses **Paraprotein** kann man mit bestimmten Untersuchungen im Blut und/oder Harn nachweisen.

Ein kleiner Anteil von Myelom-Patienten haben Plasmazellen, die kaum oder sogar kein Paraprotein produzieren. In solchen Fällen spricht man dann von einem „wenig-“ oder „nicht-sekretorischem Myelom“.

Was sind die Symptome des Multiplen Myeloms?

Die Beschwerden, die durch ein Myelom verursacht werden, können von Patient zu Patient variieren. Typische Beschwerden (Symptome) sind

- Ausgeprägte Müdigkeit
- Schwäche, Antriebslosigkeit und Verlust an Leistungsfähigkeit
- Vermehrtes Auftreten von Infekten, z.B. Atemwegs und Harnwegsinfekte
- Kurzatmigkeit / Atemnot
- Nachtschweiß
- Knochenschmerzen – Diese können bereits Monate vor der Diagnose auftreten. Am häufigsten betroffen sind die Wirbelsäule, Beckenknochen und Rippen. Bei Myelom-Patienten kann es zum Auftreten von Löchern in den Knochen, die man als Osteolysen bezeichnet, kommen. In weiterer Folge können auch Knochenbrüche auftreten.
- Hyperkalziämie – Kalzium ist ein wesentlicher Bestandteil der Knochen. Bei Myelom-Patienten mit sehr großen oder vielen Löchern in den Knochen wird das Kalzium ins Blut ausgeschwemmt. Der Kalzium-Spiegel im Blut ist dann erhöht, was man als Hyperkalziämie bezeichnet. Das freigesetzte Kalzium im Blut führt zu Müdigkeit, Verwirrung, Appetitlosigkeit und einer eingeschränkten Nierenfunktion.

- Blutarmut (**Anämie**):
Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) machen einen Großteil der Blutzellen aus. Diese werden im Knochenmark gebildet.
Bei Myelom-Patienten ist durch die Vermehrung von bösartigen Plasmazellen nicht mehr ausreichend Platz für die normale Produktion der Blutzellen. Dies kann zu einer Blutarmut führen.
- Verschlechterung der Nierenfunktion – Das Paraprotein, das von den entarteten Plasmazellen produziert wird, kann in der Niere abgelagert werden. In weiterer Folge kann es zu einer Verschlechterung der Nierenfunktion kommen. Mitunter führt dies dann auch zu einer Einlagerung von Flüssigkeit im Körpergewebe, was als **Ödem** bezeichnet wird.

Wer ist vom Multiplen Myelom betroffen?

In Österreich erkranken jährlich ca. 450 Personen an einem Multiplen Myelom. Das Durchschnittsalter bei Diagnosenstellung liegt bei ca. 72 Jahren. Das Multiple Myelom macht ca. 1 % aller Krebsfälle aus. Bis heute ist noch keine spezifische Ursache des Multiplen Myeloms gefunden worden. Jedoch werden Zusammenhänge zwischen dem Multiplen Myelom und der Schwächung des Immunsystems festgestellt. Ferner wird vermutet, daß genetische Faktoren, Viren, Kontakt mit speziellen Chemikalien und radioaktive Strahlung eine Rolle spielen könnten. Das Multiple Myelom ist nicht ansteckend. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist das Multiple Myelom nicht vererbbar.

Wie wird das Multiple Myelom diagnostiziert?

Das Multiple Myelom kann mit speziellen Blut- und Harnuntersuchungen diagnostiziert werden, manchmal bevor Beschwerden auftreten.

Bei vielen Patienten wird jedoch die Diagnose erst nach Auftreten von ^t Symptomen erkannt.

Wenn Ihr Arzt ein Multiples Myelom vermutet, wird er Untersuchungen von Blut und Urin anordnen, um ein Vorhandensein von **Paraprotein** festzustellen. Zusätzlich werden die Knochen mittels **Computertomographie, Magnetresonanztomographie** oder **PET-CT** bzw. **PET-MR** auf das Vorhandensein von defekten Stellen (Osteolysen) untersucht. Letztlich wird auch eine **Beckenkammbiospie** durchgeführt. Dabei wird aus dem Beckenknochen eine kleine Menge Knochenmark entnommen, um festzustellen, ob eine Vermehrung von bösartig veränderten Plasmazellen vorliegt. Ist das der Fall, ist die Diagnose des Multiplen Myeloms bestätigt.

Wie wird das Multiple Myelom behandelt?

Das Multiple Myelom erfordert eine Behandlung. Diese hängt von Ihrem Alter, dem allgemeinen Gesundheitszustand und dem Vorhandensein von Begleiterkrankungen ab.

Bei Patienten mit einer ruhenden (stabilen) Form des Myeloms – auch schwelendes (smouldering) Myelom genannt – kann mit einer Therapie noch zugewartet werden.

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- **Kortison, zielgerichtete Therapien und Chemotherapie:**

In den letzten Jahren sind viele neue Medikamente zur Behandlung des Multiplen Myeloms zugelassen worden, die durch verschiedene Methoden zielgerichtet die bösartig veränderten Plasmazellen bekämpfen. Diese Medikamente werden entweder als Tabletten, Injektionen oder Infusionen verabreicht.

Auch Kortison führt zu einer deutlichen Abnahme der entarteten Plasmazellen und ist daher ein wichtiger Bestandteil bei fast allen Myelom-Therapien.

Des Weiteren kommen auch noch **Chemotherapien** in der Myelom-Behandlung zum Einsatz. Eine Chemotherapie hemmt die Zellteilung und verhindert somit eine weitere Vermehrung von Zellen.

Chemotherapien werden meist als Infusionen verabreicht, es gibt aber auch Chemotherapien in Form von Tabletten.

Der Therapieerfolg wird durch spezielle Tests von Blut, Harn und/oder Knochenmark gemessen. Diese Information hilft dem Arzt bei der Beobachtung Ihres Krankheitsverlaufs und einer eventuell notwendigen Änderung der Therapie.

- **Strahlentherapie**

Die Strahlentherapie wendet hochenergetische, durchdringende Strahlen an. Die Strahlentherapie ist keine Ganzkörpertherapie, sondern wird gezielt bei der Behandlung einer Osteolyse angewendet. Die Strahlentherapie kann eingesetzt werden, wenn die akute Gefahr eines Knochenbruchs besteht oder wenn in Folge von Osteolysen massive Schmerzen bestehen. Im Bereich des Bestrahlungsfeldes kann das Fortschreiten des Myeloms aufgehalten werden und es kommt zu einer Linderung der Schmerzen.

- **Schmerzmittel**

Ihr Arzt kann Ihnen schmerzreduzierende Medikamente verschreiben, um die Schmerzen, z.B. in Ihren Knochen, zu verringern. Es gibt aber auch spezielle Fachärzte, so genannte Schmerztherapeuten, die große Kenntnisse und Erfahrungen in der Schmerzbehandlung haben, und hinzugezogen werden sollten, wenn unter laufender Schmerzmedikation keine ausreichende Linderung gegeben ist.

- **Knochenstärkende Medikation**

Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente verschreiben, die Ihre Knochen vor weiterem Abbau schützen sollen. Diese Therapien kommen in einer geringeren Dosis auch bei der Behandlung von **Osteoporose** zum Einsatz.

Wichtig ist, dass sie regelmäßig zahnärztliche Kontrollen und Mundhygiene durchführen, denn diese Medikamente können als Nebenwirkung unangenehme Veränderungen am Kieferknochen bewirken. Teilen Sie Ihrem behandelnden Zahnarzt mit, wenn Sie solche Medikamente erhalten.

- **Stammzellentransplantation**

Bei einer autologen Stammzellentransplantation werden zunächst nach einer vorangegangenen Myelom-Therapie aus dem Blut körpereigenen Stammzellen entnommen.

In weiterer Folge erhält der Patient eine sogenannte Hochdosis-Chemotherapie, die alle bösartigen Plasmazellen vernichten soll. Dabei werden auch viele gesunde Blutzellen zerstört. Deshalb werden nach der Hochdosis-Chemotherapie die zuvor entnommenen Stammzellen als Infusion zurückgegeben. Die Stammzellen wandern ins Knochenmark ein und ermöglichen eine neue Produktion sämtlicher Blutzellen. Dies dauert in etwa 10 – 14 Tage. In dieser Zeit sind die Patienten besonders infektfällig. Treten Infektionen auf, müssen diese mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden. Sobald wieder ausreichend Blutzellen vorliegen, kann der Patient entlassen werden.

Zusätzlich zu diesen Behandlungen finden Patienten Hilfe durch physiotherapeutische Anwendungen, aber auch durch Entspannungstraining, Meditation und Seelsorge.

Obwohl das Multiple Myelom derzeit noch nicht geheilt werden kann, kann es mit der richtigen Behandlung stabilisiert werden. Mit guten Behandlungsergebnissen können Sie zu Ihrem Alltag zurückkehren. Viele neue wirksame Therapien werden derzeit in Studien getestet.

- **Fragen Sie Ihren Arzt nach laufenden klinischen Studien!**

Was kann ein Patient zum Leben mit Multiplem Myelom beitragen?

Wenn Sie an Multiplem Myelom erkrankt sind, können Ihnen folgende Empfehlungen helfen:

- **Sorgen Sie für ausreichende Entspannung und Bewegung!**

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig. Sie regt den Knochenaufbau an, erhöht die Muskelmasse und beeinflusst zudem das psychische Wohlbefinden. Durch Bewegung wird die Koordination, Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert. Sollten Schmerzen Sie von Aktivitäten abhalten, kann Ihnen Ihr Arzt Schmerzmittel verschreiben. Zudem können Stützmieder, Spazierstock oder andere orthopädische Mittel helfen. Vorsicht beim schweren Heben!

- **Nehmen Sie Flüssigkeit zu sich!**

Trinken sie ausreichend, zumindest 2 Liter pro Tag. Das hilft, eventuelle Nierenschäden zu verhindern.

- **Ernähren Sie sich ausgeglichen!**

Es gibt keine spezielle Krebsdiät beim Multiplen Myelom. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Dies ist erforderlich, um Ihren Körper mit der notwendigen Energie zu versorgen. Sollten Sie weniger Appetit haben, versuchen Sie, häufiger kleine Portionen zu sich zu nehmen anstelle von drei großen Mahlzeiten. Es besteht kein Zusammenhang zwischen dem **Paraprotein** im Blut und dem Eiweiß, das Sie mit der Nahrung zu sich nehmen.



- **Pflegen Sie eine gute Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt!**

Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig, wie vom Arzt verschrieben, ein. Gehen Sie zu Ihren Kontroll-Untersuchungen und nehmen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes ernst. Nehmen Sie keine Medikamente, Vitamine oder pflanzliche Zusätze zu sich, ohne vorher Ihren Arzt zu fragen.

Jede Wirkung einer Therapie kann auch eine Nebenwirkung haben. Teilen Sie deshalb Ihrem Arzt jede Nebenwirkung und Veränderung Ihres Zustands mit. Symptome wie Taubheit, Kribbeln oder Schmerzen in Händen, Füßen, Armen und/oder Beinen sollen sofort dem Arzt mitgeteilt werden, da eine frühzeitige Erkennung bleibende Schäden vermeiden oder verringern kann.

Ihre aktive Mitarbeit als Patient ist unumgänglich.

- **Pflegen Sie Ihre Zähne besonders gut!**

Siehe Glossar – Osteonekrose des Kiefers

- **Ausreichender Schlaf ist sehr wichtig!**

- **Entwickeln Sie neue Lebensziele!**

Erhöht sich durch das Multiple Myelom das Infektionsrisiko?

Die entarteten Plasmazellen von Myelom-Patienten sind nicht in der Lage, funktionsfähige Antikörper zu produzieren, die eine wichtige Rolle bei der **Immunabwehr** spielen, zu produzieren. Somit arbeitet das Immunsystem von Myelom-Patienten nur eingeschränkt. Zusätzlich kann es bei einer fortgeschrittenen Myelom-Erkrankung zu einer Abnahme der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) kommen, die auch bei der Infektabwehr gegen Bakterien, Viren und Schimmelpilzen eine wichtige Rolle spielen. Sie sollten direkten Kontakt mit Menschen, die Infektionen haben, vermeiden.

Beim Auftreten folgender Beschwerden, auch wenn diese vergleichsweise gering sind, setzen Sie sich umgehend mit Ihrem Arzt in Verbindung oder fahren Sie in eine Notfall-Ambulanz.

- Erhöhte Körpertemperatur ab 38° C (Fieber)
- Schüttelfrost
- Atemnot
- Anhaltende Durchfälle
- Schmerzen und Brennen beim Harnlassen
- Husten und Bronchitis
- Blutungen jeglicher Art
- Schmerzen jeglicher Art

Auch aus kleinen Verletzungen oder „einfachen“ Erkältungen kann sich in kurzer Zeit ein bedrohlicher Zustand entwickeln.

Als Patient mit Multiplem Myelom können Sie auch leichter an einer Lungenentzündung, einer Grippe oder einer **Gürtelrose** erkranken.

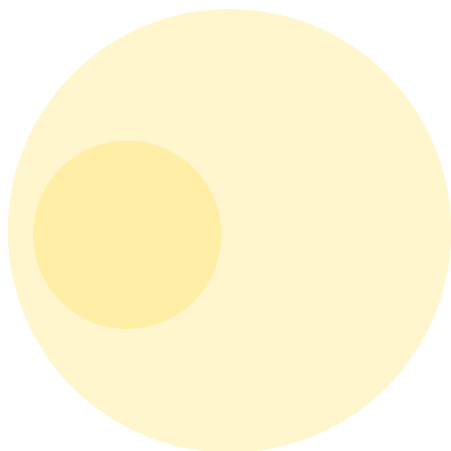
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über entsprechende Schutzimpfungen und vorbeugende Behandlungen.

Wie bewältigt man die Belastung durch die Erkrankung?

Das Multiple Myelom kann eine körperlich und emotional sehr belastende Krankheit sein. Sie leiden unter der Krankheit und der Behandlung sowie unter dem Umstand, wie die Erkrankung Ihre Familie beeinflusst. Diese Ängste und Sorgen sind vollkommen normal. Manchmal verstehen Ihre Familie und Freunde nicht immer Ihre Gedanken und Gefühle.

Psychoonkologische Unterstützung wird in jedem Krankenhaus kostenlos angeboten und sollte in Anspruch genommen werden. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, Ihren Krankenpflegern oder mit anderen unterstützenden Personen z.B. in einer Selbsthilfegruppe über Ihre Ängste und Gefühle.

Je mehr Sie und Ihre Angehörigen über das Multiple Myelom wissen, umso weniger belastend wird die Krankheit empfunden.



Wo gibt es Informationen & Rat?

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

www.multiplesmyelom.at

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

www.myelom-lymphom.at

Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net

Myelom Deutschland e.V.

www.myelom-deutschland.de

Myelomgruppe Rhein-Main

<http://www.myelom.net/>

AMM-online (Arbeitsgemeinschaft Multiples Myelom)

www.myelom.org

Deutsche Leukämie & Lymphom Hilfe (DLH)

www.leukaemie-hilfe.de

Myelom Kontaktgruppe Schweiz

www.multiples-myelom.ch

Myeloma Patients Europe (MPE)

Netzwerk von Europäischen MyelompatientInnen Selbsthilfe-Organisationen

www.mpeurope.org

Myeloma UK (Großbritannien)

www.myeloma.org.uk

International Myeloma Foundation (auch Deutsch)

www.myeloma.org

Multiple Myeloma Research Foundation

www.themmr.org

Glossar (Erklärung von Fachausdrücken)

Anämie – Blutarmut, zu wenig rote Blutkörperchen.

Antikörper – Antikörper (Immunglobuline) sind Proteine (Eiweiße). Antikörper sind Teil des Immunsystems und helfen dem Körper, Infektionen zu bekämpfen.

Autologe Stammzelltransplantation – Nach einer Myelom-Therapie können aus dem Blut Stammzellen gesammelt werden. Diese werden entsprechend aufbereitet und gelagert. Nach einer Hochdosis-Chemotherapie werden die körpereigenen Stammzellen mittels Infusionen zurückgegeben, dieser Vorgang wird als autologe Stammzelltransplantation bezeichnet. Die Stammzellen wandern dann ins Knochenmark ein und produzieren sämtliche Blutzellen neu. In dieser Phase ist das Immunsystem sehr geschwächt und es kommt meist zu Infektionen, die entsprechend behandelt werden müssen. Sobald ausreichend Blutzellen vorhanden sind, kann der Patient entlassen werden.

Beckenkammbiopsie – Zur Diagnose des Multiplen Myeloms ist die Entnahme von Knochenmark aus dem Beckenknochen notwendig.

Chemotherapie – Die Behandlung von Krebs mit Medikamenten, die die Zellteilung hemmen.

Computertomographie – radiologische Untersuchungsmethode, bei der Schnittbilder durch den Körper bzw. einen bestimmten Körperteil angefertigt werden.

Erythrozyten – rote Blutkörperchen

Gürtelrose – Gürtelrose ist eine Virusinfektion, die durch Herpes zoster hervorgerufen wird. In der akuten Phase (Bläschenbildung) ist die Gürtelrose hoch ansteckend.

Hyperkalziämie – Als Hyperkalziämie wird ein erhöhter Kalziumspiegel im Blut bezeichnet. Die Hyperkalziämie ist oft auch mit einer verminderten Nierenfunktion verbunden.

Immunabwehr – Ist die Fähigkeit des körpereigenen Abwehrsystems, Krankheitserreger zu bekämpfen.

Intravenös – Verabreichung eines Medikaments oder einer Flüssigkeit direkt in die Vene.

Leukozyten – weiße Blutkörperchen

Magnetresonanztomographie – radiologische Untersuchungsmethode, bei der mittels Magnetfelder und hochfrequenter elektromagnetischer Wellen Bilder des Körper bzw. einen bestimmten Körperregion angefertigt werden.

Osteonekrose des Kiefers – Ist eine Entzündung des Kieferknochens. In weiterer Folge kann es zu einem Absterben von Knochengewebe im Ober- und Unterkiefer kommen.

Knochenmark – Das Knochenmark ist das wichtigste blutbildende Organ des Menschen. Es füllt die Hohlräume der Knochen. Im Knochenmark werden alle Blutzellen (rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen) gebildet.

M-Protein – Der Begriff M-Protein ist gleichbedeutend mit monoklonalem Protein oder Paraprotein.

Myelomzellen – Die Myelomzellen sind bösartig veränderte Plasmazellen. Neuropathie – Nervenschädigung in Händen, Armen, Füßen und / oder Beinen.

Neuropathie – Nervenschädigung in Händen, Armen, Füßen und / oder Beinen.

Oral – Durch den Mund einnehmen.

Osteolyse – Knochenabbau an einer lokal begrenzten Stelle, hervorgerufen durch die entarteten Plasmazellen. Im Bereich von Osteolysen kann es vermehrt zu Knochenbrüchen kommen.

Ödem – Einlagerung von Flüssigkeit im Bindegewebe.

Osteoporose – Knochenschwund durch Entkalkung.

Paraprotein – Als Paraprotein bezeichnet man nicht funktionsfähige Antikörper, die von entarteten Plasmazellen produziert werden.

PET-CT und PET-MR – bei diesen Untersuchungen werden CT bzw. MR mit einer PET-Untersuchung kombiniert, wo neben einer Bildgebung des Körpers auch Stoffwechselforgänge erfasst werden. Damit lässt sich unter anderem eine Krankheitsaktivität feststellen.

Plasmazellen – Plasmazellen zählen zu den weißen Blutkörperchen und produzieren Antikörper, die eine wichtige Rolle in der Bekämpfung von Infektionen spielen.

Protein – Eiweiß

Thrombozyten – Blutplättchen

Strahlentherapie – Kontrollierte Anwendung radioaktiver Strahlen zur Behandlung von bösartigen Erkrankungen.



+43 (01) 293 08 87

+43 (0) 664 140 84 12

Myelom am Telefon: +43 (0)800 0900 44

hilfe@multiplesmyelom.at

www.multiplesmyelom.at

www.facebook.com/multiplesmyelom

www.myelom-am-telefon.com