

Leben in der Post- Corona-Zeit:

**Ein Leitfaden für immungeschwächte
Blutkrebspatienten**



ICBCC
International COVID-19
Blood Cancer Coalition





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
I. Risikomanagement	4
1. Empfohlene Sicherheitsmaßnahmen	4
o Impfung	4
o Auffrischungsimpfungen	5
o Zugang zur Postexpositionsprophylaxe und zu Virostatika	5
o Fortsetzung des Masketragens und persönlicher Schutz	5
2. Risikomanagement: Ein mehrstufiger Ansatz	6
II. Bessere Therapieergebnisse: Proaktiv handeln	10
III. Wachsam bleiben und die Symptome erkennen	11
IV. Was tun bei positivem COVID-19-Test?	13
V. Psychologische Unterstützung und Wohlbefinden	14
VI. Informiert bleiben: zuverlässige Informationsquellen	16
Referenzen	17





Vorwort

Zwar spielt COVID-19 im Alltag der meisten Menschen inzwischen keine allzu große Rolle mehr, doch für einige Gruppen wie z.B. bestimmte Blutkrebspatienten besteht nach wie vor ein erhöhtes Risiko, welches tiefgreifende Auswirkungen auf ihr Leben hat. Wenn Sie zu dieser Patientengruppe gehören, kann es sein, dass Sie aufgrund Ihrer Krankheit oder Ihrer Behandlung mit einem geschwächten Immunsystem leben und unter häufigen, schweren oder langanhaltenden Infekten leiden. Selbst eine einfache Erkältung oder eine Grippe wollen einfach nicht abklingen und treffen Sie möglicherweise härter als andere. Gegebenenfalls sind Sie auch anfälliger für Infekte, die andere problemlos abwehren können. Wenn Sie feststellen, dass Sie häufiger erkranken und sich leichter anstecken als vor Ihrer Blutkrebsdiagnose, ist es wahrscheinlich, dass Ihr Immunsystem aufgrund Ihres Blutkrebses oder Ihrer Behandlung nicht so gut funktioniert. Aus diesem Grund könnte eine mögliche COVID-19-Infektion für Sie ein Risiko bedeuten. Darüber hinaus kann sich Ihr Immunstatus negativ auf Ihre psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken, da Sie bei Alltagsaktivitäten weiterhin eine Risikoabwägung vornehmen müssen.

Im Folgenden finden Sie einige praktische Tipps und Empfehlungen, die Ihnen zu mehr Lebensqualität verhelfen und Sie bei anstehenden Entscheidungen unterstützen sollen. Ziel dieses Leitfadens ist es, Ihnen bei der Risikoabwägung, die sich aus der Kombination eines geschwächten Immunsystems und einer möglichen COVID-19-Infektion ergibt, behilflich zu sein. Die in diesem Leitfaden enthaltenen Empfehlungen können auch auf andere Infektionen anwendbar sein.

I. Risikomanagement



Es gibt viele verschiedene Maßnahmen, wie Blutkrebspatienten mit einem geschwächten Immunsystem ihr Risiko, an COVID-19 zu erkranken, verringern können. Viele dieser Maßnahmen, insbesondere **Impfstoffe und Masken, haben sich in den vergangenen Jahren als wirksam erwiesen**. Allerdings können auch die neuesten Impfstoffe nicht garantieren, dass ein immungeschwächter Patient ausreichend auf den Impfstoff anspricht.

Ein mehrstufiger Ansatz zur Risikominderung ist daher wichtig. Je nach persönlicher Situation und Umfeld können dabei verschiedene Stufen angewandt werden.

Ihr Arzt (Allgemeinmediziner, Hausarzt, oder Hämatologe/Onkologe) kann mit Ihnen sowohl über Ihre individuellen Risiken sprechen, als auch über Strategien zu deren Verringerung und darüber, welche COVID-19-Behandlungsmöglichkeiten (einschließlich Impfungen, Auffrischungsimpfungen und andere Behandlungen) verfügbar und für Sie zugänglich sind.

1. Empfohlene Sicherheitsmaßnahmen

Im Folgenden finden Sie eine Liste empfohlener Sicherheitsmaßnahmen:

Impfung



Es gibt eindeutige Belege dafür, dass **Impfstoffe wirksam sind und die Entwicklung einer schweren Erkrankung mit COVID-19** oder einen Krankenhausaufenthalt bei immungeschwächten Patienten **verhindern können**.^{1, 2, 3} Lassen Sie sich gegen COVID-19 und andere Erreger impfen. Idealerweise sind auch Ihre Haushaltskontakte geimpft, da Geimpfte das Virus im Falle einer Ansteckung mit geringerer Wahrscheinlichkeit übertragen als Nicht-Geimpfte.^{4, 5, 6, 7, 8, 9}

Ihr Arzt wird Sie mit den notwendigen Informationen versorgen. Der Zeitpunkt der Impfung sollte auf Grundlage Ihrer laufenden oder geplanten Behandlung, Ihres allgemeinen Gesundheitszustands und Ihrer voraussichtlichen Reaktion auf den Impfstoff festgelegt werden.



Auffrischungsimpfungen



Immungeschwächte Menschen sollten das Angebot **zusätzlicher Impfdosen (sogenannter „Auffrischungsimpfungen“)** wahrnehmen. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass immungeschwächte Blutkrebspatienten bei wiederholter Gabe besser auf die Impfung ansprechen.¹⁰ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über einen Impfplan. Ihr Arzt wird sicherstellen, dass die Auffrischungsimpfungen sich mit Ihren Medikamenten vertragen. Möglicherweise wird Ihr Arzt die regelmäßige Verabreichung von Auffrischungsimpfungen empfehlen.¹¹

Zugang zur Postexpositionsprophylaxe und zu Virostatika



Wenn die Impfung keinen ausreichenden Schutz bietet, sollten Sie Zugang zu Medikamenten zur Behandlung der Infektion erhalten. Es gibt heute Medikamente wie Nirmatelvir/Ritonavir (Paxlovid), die den Schweregrad der Infektion nachweislich verringern.

Weitere Informationen zur Postexpositionsprophylaxe (das sind Medikamente zur Eindämmung der Infektion nach einer Ansteckung mit COVID-19) **und zu Virostatika** (das sind Medikamente, die Ihren Körper bei der Bekämpfung bestimmter krankmachender Viren unterstützen) **finden Sie in diesem Leitfaden unter IV. Was tun bei positivem COVID-19-Test?**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie Zugang zu diesen erhalten.

Fortsetzung des Masketragens und persönlicher Schutz



Qualitativ hochwertige Masken bieten nachweislich einen hohen Schutz vor einer Infektion mit COVID-19 und können dazu beitragen, das Infektionsrisiko in überfüllten, geschlossenen oder schlecht belüfteten Räumen zu verringern. **Achten Sie darauf, stets eine Maske bei sich zu tragen.** So können Sie sich jederzeit zusätzlich schützen, sollte Ihr Bauchgefühl Ihnen dazu raten.

Das Tragen einer **qualitativ hochwertigen (FFP2, FFP3, KN95, N95 oder höher), gutsitzenden Maske** bietet den besten Schutz und ist daher entscheidend.

Eine Studie zeigt beispielsweise, dass bei zwei Personen, die sich in einem Raum befinden und beide eine gutschitzende FFP2- oder KN95-Maske tragen, das Risiko einer Infektion nur 0,1 Prozent beträgt.

Wenn beide Personen schlechtsitzende FFP2- oder KN95-Masken tragen, erhöht sich das Risiko auf 4 %. Es ist vielleicht nicht immer möglich, andere zu bitten, Ihnen zuliebe eine Maske zu tragen. Sollten die Umstände es jedoch zulassen, bietet Ihnen dies zusätzlichen Schutz.¹²

Wenn Sie unterwegs sind, **achten Sie darauf, dass Sie die Entfernung zum Gegenüber einhalten, die Sie selbst für angemessen halten und als richtig empfinden.**

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Maske tragen, wenn Sie sich in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen aufhalten, und dass Sie Ärzte und Krankenschwestern darüber informieren, dass Ihr Immunsystem geschwächt ist, damit diese entsprechende Vorkehrungen treffen können. Vergessen Sie nicht, sich regelmäßig die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Beides sind wirksame Methoden, um Infektionen zu vermeiden. Tragen Sie immer ein Händedesinfektionsmittel bei sich, damit Sie ausgestattet sind, falls unterwegs keine Desinfektionsmittelpender verfügbar sind.



Leider erweist es sich manchmal als schwierig, eine Maske zu tragen, während der Großteil der Menschen um einen herum ohne Maske herumläuft. Eventuell sind Sie Belästigungen oder gar Beleidigungen ausgesetzt oder haben das Gefühl, sozial ausgegrenzt zu werden, was sich negativ auf Ihr psychisches Wohlbefinden auswirken kann.

Lassen Sie sich aber keinesfalls von Ihrem Kurs abbringen! Es ist in Ihrem Interesse. SIE tragen die Verantwortung für IHRE Gesundheit, und SIE wissen, was für IHRE Sicherheit am besten ist. Denken Sie außerdem daran, dass Sie nicht allein sind. Viele Menschen sind in einer ähnlichen oder vergleichbaren Situation.

2. Risikomanagement: Ein mehrstufiger Ansatz

Das Leben mit Blutkrebs kann kompliziert und anstrengend sein. Die ständige Sorge um die Risiken in Ihrem täglichen Leben kann zu Stress führen und psychisch sehr belastend sein. Doch nicht alle Aktivitäten sind gleich riskant.

Wir möchten Sie in die Lage versetzen, Ihre Risiken einzuschätzen und im Alltag eine mehrstufige Herangehensweise zu verfolgen. Damit werden Sie Ihr Infektionsrisiko deutlich verringern und reduzieren. In der Regel reicht gesunder Menschenverstand, um sein individuelles Risiko zu verringern.

Situationen, die ein höheres Risiko bergen:

Regelmäßiger Kontakt mit anderen Menschen:



Wenn Sie häufig mit vielen verschiedenen Menschen zusammentreffen, erhöht sich Ihr Risiko, sich mit COVID-19 anzustecken. Je mehr Menschen, desto höher das Risiko.

Sie können dieses Risiko verringern, indem Sie die Häufigkeit der persönlichen Kontakte reduzieren. Versuchen Sie mit Freunden und Familie telefonisch oder online in Kontakt zu bleiben.

Aufenthalte in großen Gruppen oder an überfüllten Orten:



Bei großen Versammlungen oder an überfüllten Orten ist es schwierig, einen sicheren Abstand zu anderen zu halten. Wenn viele Menschen dicht beieinander sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sich das Virus ausbreitet.

Sie können dieses Risiko verringern, indem Sie sich einzeln oder in kleineren Gruppen treffen.

Enger Körperkontakt:



Enger Körperkontakt z. B. durch Umarmen oder Händeschütteln, fördert die Übertragung des Virus von einer Person auf eine andere. Abstandhalten hilft, das Ansteckungsrisiko zu verringern.

Sie können dieses Risiko verringern, indem Sie darauf achten, Abstand zu halten und die Anzahl enger Körperkontakte zu reduzieren.

Treffen in Innenräumen:



Aufenthalte in geschlossenen – vor allem aber in schlecht belüfteten – Räumen, bergen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko, da sich das Virus länger in der Luft hält.

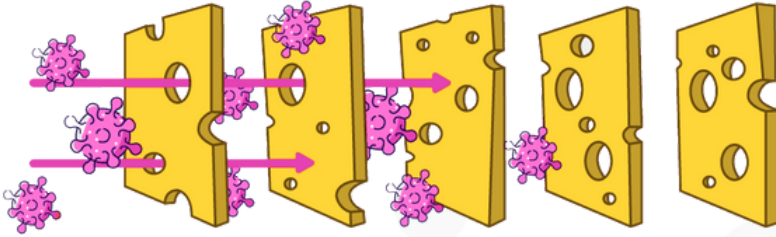
Verringern Sie dieses Risiko, indem Sie Treffen mit anderen nach Möglichkeit ins Freie verlegen. Treffen Sie sich z.B. in einem Café mit Außenterrasse oder gehen Sie spazieren. Wenn ein Aufenthalt in Innenräume unvermeidlich ist, wählen Sie gut belüftete Räume und treffen Sie zusätzliche Maßnahmen (Details hierzu finden Sie unten).



Treffen mit Menschen, die keine Maske tragen:

Wenn andere Personen in Ihrer Nähe keine Masken tragen, besteht ein erhöhtes Risiko, sich mit COVID-19 zu infizieren.

Es kann schwierig sein, andere zu bitten, Ihnen zuliebe eine Maske zu tragen. Scheuen Sie sich nicht z.B. beim Friseurtermin oder beim Arzt darum zu bitten. Viele Menschen werden Ihrer Bitte nachkommen.



Im Folgenden werden Maßnahmen aufgelistet, die sich als wirksam erwiesen haben. Sie alle sind Teil eines mehrstufigen Risikomanagement-Ansatzes. Eine Kombination dieser Maßnahmen kann Ihnen helfen, Risiken im Alltag besser zu begegnen:

- Regelmäßige Auffrischungsimpfungen.
- Masketragen bei Bedarf.
- Bitten Sie Personen, mit denen Sie mehr Zeit verbringen oder die mit Ihnen unter einem Dach leben, sich nach Möglichkeit impfen zu lassen. Dadurch kann das Risiko, dass sich das Virus im Falle einer COVID-19 Infektion überträgt, verringert werden. Eine Übertragung kann allerdings auch dann nicht gänzlich ausgeschlossen werden.¹³
- Bitten Sie Freunde und Familienmitglieder, Ihnen rechtzeitig Bescheid zu geben, wenn sie krank und möglicherweise ansteckend sind. Bitten Sie in diesem Fall darum, das Treffen zu verschieben.
- **Wenn Sie andere treffen**
 - Vor dem Treffen:
 - Bitten Sie die Person, mit der Sie sich treffen möchten, sich vor dem Termin zu testen (z.B. mit einem Antigen-Schnelltest).
 - Verschieben Sie Verabredungen, wenn die Person, mit der Sie sich treffen möchten, Erkältungssymptome zeigt. Bestehen Sie darauf, auch wenn der Schnelltest negativ war.

- Ort der Verabredung:
 - Entscheiden Sie sich für den Kaffee im Freien.
 - Machen Sie – sofern möglich – einen Spaziergang an der frischen Luft.
 - Treffen Sie sich alternativ in gut belüfteten Räumen.
- Erwägen Sie das Tragen einer Maske sofern angebracht.
- Bitten Sie Ihre Begleiter ebenfalls, nach Möglichkeit eine Maske zu tragen.
- Achten Sie auf gute Hygiene und vermeiden Sie die gemeinsame Benutzung von Gegenständen, bei denen ein hohes Übertragungsrisiko besteht, wie z. B. Handtücher, Servietten oder Besteck.
- Erledigen Sie Ihre Einkäufe oder Friseurbesuche außerhalb der Stoßzeiten oder nutzen Sie nach Möglichkeit Online-Lieferdienste.
- Vermeiden Sie Umarmungen oder Händeschütteln zur Begrüßung. Beides erleichtert die Übertragung des Virus von einer Person zur anderen.
- Prüfen Sie beim Vereinbaren von Terminen, ob online oder telefonische Termine möglich sind, oder wählen Sie Termine außerhalb der Stoßzeiten. Denken Sie zu Ihrem eigenen Schutz außerdem an das Tragen einer Maske.
- Reduzieren Sie Ihre Reisetätigkeit auf ein Minimum. Sollte eine Reise unabdingbar sein, ziehen Sie nach Möglichkeit private Verkehrsmittel vor.

Bitte bedenken Sie, dass sich bestimmte Risiken möglicherweise nicht vollständig vermeiden lassen, beispielsweise wenn Sie berufstätig sind. In diesen Fällen ist es wichtig, die Richtlinien am Arbeitsplatz zu befolgen und – ggf. auch in Abstimmung mit Ihrem Arbeitgeber – die notwendigen Vorkehrungen zu treffen, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren. Möglicherweise besteht die Chance zur Homeoffice-Arbeit? Die nächstgelegene Patientenorganisation kann Ihnen hilfreiche Tipps für das Gespräch mit dem Arbeitgeber geben.

Letztendlich ist es gerade in der heutigen Zeit, wo Corona bei vielen mehr und mehr in den Hintergrund rückt, unabdingbar, dass man sich das Recht nimmt, sich selbst und seine Gesundheit zu schützen. Für immungeschwächte Patienten, die anfällig sind für COVID-19 und andere Infektionen, ist dieser Selbstschutz von ganz besonderer Bedeutung.

II. Bessere Therapieergebnisse: Proaktiv handeln

Schon vor einer möglichen COVID-19-Infektion können einige einfache Maßnahmen in Abstimmung mit Ihrem Arzt dazu beitragen, die Auswirkungen einer Infektion zu verringern.

Medizinisches Personal wie Hausärzte oder Pflegefachkräfte sollten sich der besonderen Bedürfnisse von Patienten mit geschwächtem Immunsystem bewusst sein. Falls noch nicht geschehen, sprechen Sie bei Ihrem nächsten Termin mit dem für Sie zuständigen medizinischen Personal über Ihren **Immunstatus** und über einen **Behandlungsplan im Falle einer Infektion**. Damit verhindern Sie ggf. mögliche Komplikationen, sollte dieser Fall eintreten.

Ein solcher Behandlungsplan kann Folgendes umfassen:

- Die notwendigen Hilfsmittel für den häuslichen Gebrauch (z.B. Antigen-Schnelltests).
- Die Kontaktdaten Ihrer Ärzte sowie eine Liste der nächstgelegenen Apotheken, bei denen Sie COVID-19 Therapeutika wie Virostatika und weitere Tests (z.B. PCR-Tests) erhalten.
- Alle erforderlichen Unterlagen und Informationen (z.B. über Ihre Grunderkrankung, die von Ihnen eingenommenen Medikamente und Ihre Krankengeschichte).
- Einen Isolierungsplan für den Fall, dass Sie oder jemand in Ihrem Haushalt positiv getestet wird (z.B. hochwertige Masken in ausreichender Stückzahl bereithalten, usw.).
- Einen Plan für die weitere stationäre Aufnahme und Behandlung, falls erforderlich.

Beispiele für einen Behandlungsplan finden Sie hier: cillsociety.org/covid-19-home/action-plan/.

Medizinisches Fachpersonal kann Blutkrebspatienten mit Immunschwäche bei der Terminvereinbarung in der Regel Zeitfenster außerhalb der regulären Stoßzeiten anbieten, um das Risiko, das von potenziellen COVID-19-Trägern ausgeht, möglichst zu reduzieren. Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet werden, arbeiten Sie eng mit Ihrem Arzt zusammen, um die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen und sicherzustellen, dass Sie schnell behandelt werden und so das Risiko einer schweren Erkrankung verringern.

Wann immer es möglich und im Hinblick auf Ihre gesundheitliche Gesamtsituation sinnvoll ist, vereinbaren Sie einen online-Termin, statt in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus zu gehen. So vermeiden Sie nicht nur eine Ansteckung mit COVID-19, sondern auch mit anderen Krankheiten und Krankheitserregern. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn die Krankenhäuser oft überfüllt sind und mit längeren Wartezeiten zu rechnen ist, ist dies eine sinnvolle Maßnahme. Hier sind einige weitere allgemeine Grundsätze - <https://rb.gy/3kbffe> zum Schutz vor COVID-19, aber auch vor anderen Infektionen.

Es kann hilfreich sein, sich an eine Patientenorganisation zu wenden, um Unterstützung und Informationen zu erhalten. Diese Verzeichnisse zeigen, welche Organisationen es in welchen Ländern gibt: Das Orphanet-Portal (<https://rb.gy/t56lhk>) oder das CLL Resource Hub (www.clladvocates.net/ctlresources). Bitte beachten Sie, dass diese Verzeichnisse keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Vielleicht kann Ihnen das für Sie zuständige medizinische Fachpersonal bei der Suche nach einer geeigneten Organisation behilflich sein.

III. Wachsam bleiben und die Symptome erkennen



Auch wenn sich die Symptome bei neuen Varianten immer ein wenig ändern, gibt es einige für COVID-19 charakteristische Symptome. Sie treten etwa 5-6 Tage nach der Exposition auf und können bis zu 14 Tagen andauern. Sie müssen nicht zwingend alle Symptome bei sich selbst beobachten. Auch die Reihenfolge, in der sich die Symptome zeigen, können variieren.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome feststellen und sich nicht sicher sind, ob es sich um COVID-19 oder eine andere Krankheit handelt, machen Sie umgehend einen Antigen-Schnelltest und wiederholen Sie den Test, wenn das Ergebnis des ersten Tests negativ ist. Die Tests können zu Beginn der Infektion falsch-negative Ergebnisse zeigen. Daher wird die Wiederholung der Tests empfohlen, solange die Symptome auftreten.

Mit Antigen-Schnelltests kann das Virus in der Regel bereits 4 Tage nach der Infektion nachgewiesen werden..

Die häufigsten Symptome sind: ^{14,15}



Husten



Fieber



Schüttel-
frost



Halsweh

Weniger häufige Symptome sind:

- Muskelschmerzen und schwere Arme oder Beine
- Starke Müdigkeit oder Erschöpfung
- Laufende oder verstopfte Nase, Niesen
- Kopfschmerzen
- Schmerzende Augen
- Schwindelgefühl
- Neuer und anhaltender Husten
- Engegefühl in der Brust oder Brustschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Heisere Stimme
- Taubheit oder Kribbeln
- Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Unterleibschmerzen oder Durchfall
- Verlust oder Veränderung des Geschmacks- oder Geruchssinns
- Schlafprobleme

Wenn Sie die folgenden Symptome bemerken, sollten Sie sich sofort an Ihren Arzt wenden oder ein Krankenhaus aufsuchen:

- Atembeschwerden, insbesondere in der Ruhe, oder Unfähigkeit, in vollständigen Sätzen zu sprechen
- Verwirrung
- Schläfrigkeit oder Bewusstlosigkeit
- Anhaltende Schmerzen oder Druck auf der Brust
- Kalte oder klamme Haut, blasse oder bläuliche Hautfarbe
- Verlust von Sprache oder Beweglichkeit



Wenn Sie mit einer Person in Kontakt waren, die COVID-19 hat, Sie keine Symptome haben und sich testen so kann der Test innerhalb der nächsten 5 Tage ein falsches negatives Ergebnis anzeigen. Testen Sie sich dann bitte wiederholt. Ab dem 5. Tag sollte das Ergebnis des Tests dann verlässlich sein.¹⁶

IV. Was tun bei positivem COVID-19-Test?

Sollten Sie positiv auf COVID-19 getestet werden, geraten Sie nicht in Panik. Die allermeisten COVID-19-Infektionen verlaufen mild mit leichten bis mäßigen Symptomen – insbesondere dann, wenn Ihr Impfschutz auf dem neuesten Stand ist.

Im Falle eines schwereren Verlaufs, gibt es bestimmte Behandlungsmöglichkeiten, die das Sterberisiko deutlich verringern und das Fortschreiten der symptomatischen Erkrankung eindämmen.

So kann beispielsweise der schnellstmögliche Beginn einer Behandlung mit Nirmatelvir/ Ritonavir (Paxlovid) – in jeden Fall innerhalb von 5 Tagen nach Auftreten der ersten Symptome – die Symptomatik deutlich lindern, Ihnen helfen, schneller gesund zu werden, und die Wahrscheinlichkeit eines Krankenhausaufenthalts verringern. Es ist jedoch wichtig, sich über mögliche Wechselwirkungen mit anderen Behandlungen wie Ibrutinib, Acalabrutinib, Zanubrutinib und Venetoclax zu informieren. Eine vorübergehende Unterbrechung der Behandlung oder Dosisanpassungen könnten erforderlich sein.

Bitte sprechen Sie im Voraus mit Ihrem Hämatologen über die empfohlenen Dosisanpassungen im Falle einer COVID-19-Infektion. Je nach zirkulierender COVID-19-Variante und je nachdem, welche Behandlungen verfügbar sind, können andere Optionen wie orales Molnupiravir oder Remdesivir in Betracht gezogen werden. Paxlovid z.B. hat sowohl in klinischen Studien als auch in der praktischen Anwendung gute Ergebnisse gezeigt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Zeitpunkt und Umfang dieser Behandlungen vom Schweregrad der COVID-19-Erkrankung und anderen Faktoren abhängen, wie zum Beispiel

- Ihre Grunderkrankung und deren Behandlung
- Die verwendeten Immunsuppressiva
- Mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- Sekundärinfektionen

Denken Sie daran, dass 2 bis 5 Tage nach dem Absetzen der antiviralen Behandlung erneut Symptome auftreten können, die Tests immer noch positiv und Sie möglicherweise weiterhin ansteckend sind. Sollten diese Symptome anhalten und Ihr Test positiv bleiben, kann eine zweite Runde der antiviralen Behandlung in Erwägung gezogen werden.

In jedem Fall ist es wichtig, dass Sie mit Ihren Ärzten sprechen, und zwar mit Ihrem Allgemein- oder Hausarzt und mit Ihrem Onkologen oder Hämatologen. Ihre Ärzte können Ihnen zusätzliche Empfehlungen zu möglichen Behandlungsoptionen geben und das Fortschreiten Ihrer Infektion überwachen.

Wenn Ihr Test positiv ist, haben Sie mit ziemlicher Sicherheit COVID-19 und brauchen keinen weiteren Antigen-Schnelltest durchzuführen. Um die Diagnose zu bestätigen suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt auf und besprechen Sie den positiven Test. Ihr Arzt wird ggf. weitere Schritte, wie z.B. einen PCR-Test einleiten.

Verwenden Sie unter keinen Umständen nicht zugelassene Medikamente zur Behandlung Ihrer COVID-19-Infektion. Sie können Ihrer Gesundheit damit ernsthaften Schaden zufügen! Vertrauen Sie nicht auf Gerüchte, anekdotische Hinweise oder Informationen von fragwürdigen Websites. **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich und wissen am besten, wie Sie sich schützen können.**

V. Psychologische Unterstützung und Wohlbefinden

Ihre psychische Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden sind ebenso wichtig wie Ihre körperliche Gesundheit. Wenn Sie sich um Ihre psychische Gesundheit kümmern, werden Sie sich auch in Ihrem Körper wohler fühlen und besser gewappnet sein, um mit den Herausforderungen, die die Welt mit sich bringt, umgehen zu können. Die COVID-19-Pandemie hat tiefgreifende

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden vieler Menschen auf der ganzen Welt, insbesondere derjenigen, die sich aufgrund ihrer Krankheit oder ihres Zustands häufiger sozial isolieren und vorsichtiger sein müssen als andere.

Psychologische Unterstützungsdienste können eine wichtige Rolle spielen

- insbesondere für immungeschwächte Menschen, die sich trotz der Lockerungen und des Wegfalls von Corona-Schutzmaßnahmen weiterhin abschirmen müssen. Patientenorganisationen haben die folgenden Empfehlungen zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens entwickelt:

Emotionale Unterstützung



Scheuen Sie sich nicht, sich an Unterstützungsnetzwerke wie Familie, Freunde oder Selbsthilfegruppen zu wenden. Sie können in schwierigen Zeiten emotionale Unterstützung und Verständnis bieten. Der Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann tröstlich sein.

Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils



Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern. Dies kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken und Ihr Immunsystem stärken.

Stressreduzierende Aktivitäten



Versuchen Sie Stressbewältigungstechniken wie Meditation, tiefe Atemübungen, Achtsamkeit oder gehen Sie einem Hobby nach. Diese Aktivitäten können helfen, Stress zu reduzieren und sich zu entspannen.

Professionelle Unterstützung



Wenn die psychische Belastung zu groß wird, sollten Sie sich an auf psychische Gesundheit spezialisierte Fachleute wenden. Sie können Beratung, Therapie oder andere Unterstützung anbieten, die ganz speziell auf die Bedürfnisse von Blutkrebspatienten zugeschnitten sind.

Ärzte, die Blutkrebspatienten mit Immunschwäche behandeln, sollten in der Lage sein, mögliche psychologische Symptome wie Angst und Depression zu erkennen und einfache Untersuchungen durchzuführen. Wenn bei Ihnen das Risiko besteht, dass Sie psychische Probleme entwickeln, sollten Sie regelmäßig untersucht werden. Außerdem sollte Ihnen psychologische Unterstützung angeboten werden.

VI. Informiert bleiben: zuverlässige Informationsquellen

Nicht nur Ärzte müssen immerzu auf dem Laufenden sein. Auch für Sie als Patient ist es wichtig, sich zu informieren und Ihr Wissen aufzufrischen. Patientenorganisationen bieten häufig Aufklärungsmaterial an. Es kann daher durchaus hilfreich sein, sich an sie zu wenden, ihre Websites zu besuchen oder Ihnen in den sozialen Medien zu folgen. Auch Ärzte, insbesondere Allgemeinmediziner oder Hausärzte, können eine wichtige Rolle bei der Weitergabe zuverlässiger, wissenschaftlich fundierter und sinnvoller Informationen spielen.

Im Folgenden finden Sie Beispiele für zuverlässige Informationsquellen:

- [Krebsinformationsdienst](https://www.krebsinformationsdienst.de) - <https://www.krebsinformationsdienst.de> (DE)
- [Deutsche Krebsgesellschaft](https://www.krebsgesellschaft.de) - <https://www.krebsgesellschaft.de> (DE)
- [Deutsche Leukämie und Lymphom-Hilfe](https://www.leukaemie-hilfe.de) - <https://www.leukaemie-hilfe.de> (DE)
- [Schweizerische Krebsliga](https://www.krebsliga.ch) - <https://www.krebsliga.ch> (CH)
- [Österreichische Krebshilfe](https://www.krebshilfe.net) - <https://www.krebshilfe.net> (AUT)
- [Blood Cancer UK](http://bloodcancer.org.uk) - bloodcancer.org.uk (Vereinigtes Königreich)
- [Leukaemia Care](http://leukaemiacare.org.uk) - leukaemiacare.org.uk (Vereinigtes Königreich)
- [The Leukemia & Lymphoma Society](http://lls.org) - lls.org (international)
- [CLL Society's COVID-19 Action Plan](http://cllsociety.org) - cllsociety.org (USA)
- [CLL Advocates Network](http://clladvocates.net) - clladvocates.net (international)



Das COVID-19-Management hat sich in den letzten Jahren stark verändert und wird sich auch in Zukunft weiter verändern. Wir alle werden dazulernen und Maßnahmen entsprechend anpassen müssen.

Referenzen

1. COVID-19 vaccine effectiveness among immunocompromised populations: a targeted literature review of real-world studies, *Expert Rev Vaccines*, 2022 : 1–17. Published online 2022 Feb 3. doi: [10.1080/14760584.2022.2035222](https://doi.org/10.1080/14760584.2022.2035222):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8862165/>
2. [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(23\)00217-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(23)00217-1/fulltext)
3. <https://www.lls.org/news/largest-study-date-demonstrates-most-blood-cancer-patients-benefit-third-primary-dose-mrna>
4. <https://www.nature.com/articles/s41591-022-02138-x>
5. [https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712\(23\)00642-2/fulltext](https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(23)00642-2/fulltext)
6. [https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065\(23\)00248-1/fulltext#:~:text=For%20index%20cases%2C%20being%20fully,compared%20to%20unvaccinated%20index%20cases](https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(23)00248-1/fulltext#:~:text=For%20index%20cases%2C%20being%20fully,compared%20to%20unvaccinated%20index%20cases)
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9991402/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36949041/>
9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264410X23003766>
10. Antibody prevalence after three or more COVID-19 vaccine doses in individuals who are immunosuppressed in the UK: a cross-sectional study from MELODY, *The Lancet*: [www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913\(23\)00160-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913(23)00160-1/fulltext)
11. What We Know and Don't Know About COVID-19 and Other Infections for Those with CLL: https://cillsociety.org/2023/11/what-we-know-and-dont-know-about-covid-19-and-other-infections-for-those-with-ctl/?fbclid=IwAR18PpOqAnsA0jBjW39sNn7d8NiLJU3Ux9AUNF4I7G9fO_LQB67DSUboE73k
12. An upper bound on one-to-one exposure to infectious human respiratory particle, *PNAS*: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2110117118>
13. Infectiousness of SARS-CoV-2 breakthrough infections and reinfections during the Omicron wave, *Nature Medicine*: <https://www.nature.com/articles/s41591-022-02138-x>
14. At-Home COVID-19 Diagnostic Tests: Frequently Asked Questions, FDA: <https://www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-covid-19-and-medical-devices/home-covid-19-diagnostic-tests-frequently-asked-questions#:~:text=You%20should%20test%20for%20COVID,your%20first%20result%20is%20negative>

Referenzen

15. COVID-19 information, WHO: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19))
16. COVID-19 symptoms and what to do, NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/covid-19-symptoms-and-what-to-do/#:~:text=Symptoms%20of%20COVID%2D19&text=a%20new%2C%20continuous%20cough%20%E2%80%93%20this,feeling%20tired%20or%20exhausted>



DANKSAGUNG

Die Internationale COVID-19-Blutkrebs-Koalition (ICBCC, vom Englischen „International COVID-19 Blood Cancer Coalition“) ist ein Zusammenschluss mehrerer Interessengruppen unter der Leitung von Vertretern der weltweiten Patienten-Community und der klinischen Gemeinschaft in der Hämato-Onkologie. Die Koalition wurde 2021 gegründet, um sich den spezifischen Auswirkungen von COVID-19 auf immungeschwächte Blutkrebspatienten anzunehmen. Siehe: www.icbcc.info.

Wir danken der engagierten, aus Patientenvertretern und Klinikern bestehenden Arbeitsgruppe für das Erarbeiten dieser Broschüre. Ebenso bedanken wir uns für die vielen konstruktiven Beiträge sowie für die Validierung der Inhalte im Zuge der zahlreicher Überprüfungen im Vorfeld der Veröffentlichung.

Diese Broschüre dient nur zu Informationszwecken. Sie ersetzt nicht den Rat oder die Beratung Ihres Arztes oder Ihrer medizinischen Fachkraft. ICBCC ist bestrebt, genaue und aktuelle Informationen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung bereitzustellen.

Datum der Veröffentlichung: 9 Februar 2024



Die ICBCC-Koalition dankt den folgenden Sponsoren für Ihre Unterstützung:

abbvie

AstraZeneca 

 BeiGene

janssen 

Lilly

 icbcc.info

 info@icbcc.info

 [icbcc_info](https://www.instagram.com/icbcc_info)

