



# Il mio trattamento con **REVLIMID**<sup>®</sup> (lenalidomide)

insieme a bortezomib e desametasone nel mieloma multiplo  
di nuova diagnosi

# Indice

|   | Pagina |
|---|--------|
| Il Suo calendario delle somministrazioni  | 1      |
| Note  | 3      |
| Cos'è il mieloma multiplo?  | 4      |
| Perché mi sono stati prescritti REVLIMID <sup>®</sup> ,<br>bortezomib e desametasone? | 9      |
| Prima di iniziare il trattamento  | 12     |
| Regime di dosaggio  | 13     |
| Durante il trattamento  | 16     |
| A quali effetti collaterali devo prestare attenzione?                                 | 17     |
| Ottenere il meglio dal mio trattamento  | 24     |
| Sicurezza e supporto - Programma <i>i-access</i> <sup>®</sup>                         | 27     |
| Dove posso trovare maggiori informazioni?   | 33     |
| Ulteriori informazioni  | 35     |
| Glossario   | 40     |

**Nota:** I termini mostrati in **blu** in tutto il presente opuscolo sono spiegati nel glossario a pagina 40.

# Calendario delle somministrazioni

## Terapia iniziale

Nel calendario sottostante, il medico o l'infermiere/a registrerà i giorni in cui deve essere somministrato il farmaco.

R = REVLIMID® (lenalidomide) [dose: \_\_\_\_\_]

V = Velcade® (bortezomib) [dose: \_\_\_\_\_]

D = desametasone [dose: \_\_\_\_\_]

Seguo un ciclo di trattamento di \_\_\_\_\_ giorni.

| Giorno 1  |   | Giorno 2  |   | Giorno 3  |   | Giorno 4  |   |
|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |
| Giorno 5  |   | Giorno 6  |   | Giorno 7  |   | Giorno 8  |   |
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |
| Giorno 9  |   | Giorno 10 |   | Giorno 11 |   | Giorno 12 |   |
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |
| Giorno 13 |   | Giorno 14 |   | Giorno 15 |   | Giorno 16 |   |
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |
| Giorno 17 |   | Giorno 18 |   | Giorno 19 |   | Giorno 20 |   |
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |
| Giorno 21 |   | Giorno 22 |   | Giorno 23 |   | Giorno 24 |   |
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |
| Giorno 25 |   | Giorno 26 |   | Giorno 27 |   | Giorno 28 |   |
| R         | D | R         | D | R         | D | R         | D |
| V         |   | V         |   | V         |   | V         |   |

Riceverò il trattamento con Velcade® (bortezomib) a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Calendario delle somministrazioni

## Terapia in corso

Nel calendario sottostante, il medico o l'infermiere/a registrerà i giorni in cui deve essere somministrato il farmaco.

R = REVLIMID® (lenalidomide) [dose: \_\_\_\_\_]

|                  |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Giorno 1</b>  | <b>Giorno 2</b>  | <b>Giorno 3</b>  | <b>Giorno 4</b>  |
| R                | R                | R                | R                |
| <b>Giorno 5</b>  | <b>Giorno 6</b>  | <b>Giorno 7</b>  | <b>Giorno 8</b>  |
| R                | R                | R                | R                |
| <b>Giorno 9</b>  | <b>Giorno 10</b> | <b>Giorno 11</b> | <b>Giorno 12</b> |
| R                | R                | R                | R                |
| <b>Giorno 13</b> | <b>Giorno 14</b> | <b>Giorno 15</b> | <b>Giorno 16</b> |
| R                | R                | R                | R                |
| <b>Giorno 17</b> | <b>Giorno 18</b> | <b>Giorno 19</b> | <b>Giorno 20</b> |
| R                | R                | R                | R                |
| <b>Giorno 21</b> | <b>Giorno 22</b> | <b>Giorno 23</b> | <b>Giorno 24</b> |
| R                | R                | R                | R                |
| <b>Giorno 25</b> | <b>Giorno 26</b> | <b>Giorno 27</b> | <b>Giorno 28</b> |
| R                | R                | R                | R                |

Desametasone potrebbe essere necessario o meno come trattamento continuativo dopo il trattamento iniziale. Se viene prescritto desametasone, dovrà assumerlo nei seguenti giorni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Note

**Il nome del mio  
medico è:**

**Recapiti:**

**Il nome del/la mio/a  
infermiere/a è:**

**Recapiti:**

**Informazioni  
importanti sul mio  
trattamento con  
REVLIMID®:**

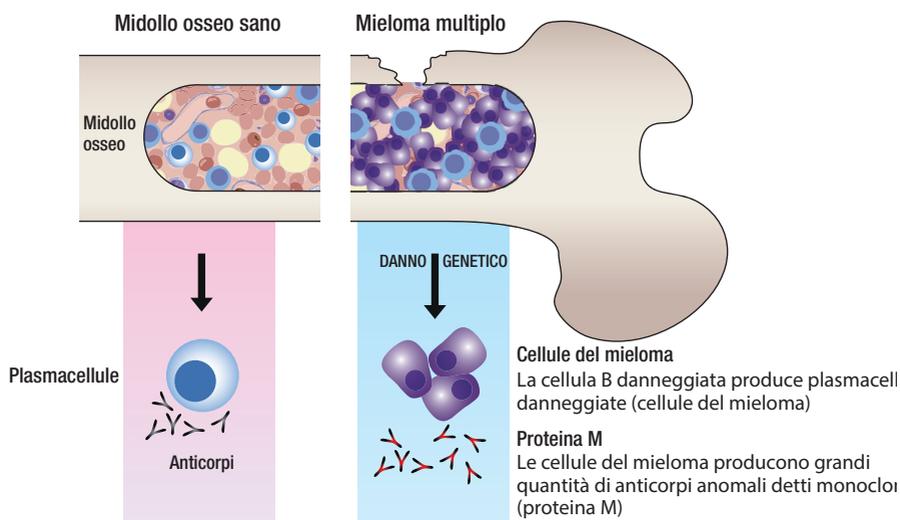
# Cos'è il mieloma multiplo?

Il mieloma multiplo è un **tumore** delle **plasmacellule** presenti nel sangue. Le plasmacellule sono **globuli bianchi** che hanno origine e si raccolgono nel **midollo osseo**, il nucleo interno morbido e spugnoso delle ossa. Le plasmacellule producono **anticorpi**, che aiutano il **sistema immunitario** a riconoscere e combattere le infezioni.

Il mieloma multiplo si verifica quando vengono prodotte plasmacellule geneticamente danneggiate, chiamate **cellule del mieloma**. Le cellule del mieloma si raccolgono nel midollo osseo, dove continuano a dividersi e moltiplicarsi in modo incontrollato. La condizione è chiamata mieloma "multiplo" perché colpisce tipicamente più siti del corpo.

Sebbene non vi sia una cura per il mieloma multiplo, i sintomi possono essere ridotti e, in alcuni casi, controllati per un certo periodo di tempo, se sono ben gestiti continuando il trattamento e/o il monitoraggio.

*Il mieloma multiplo è un tumore delle cellule che producono anticorpi, le proteine che aiutano l'organismo a riconoscere e combattere le infezioni*

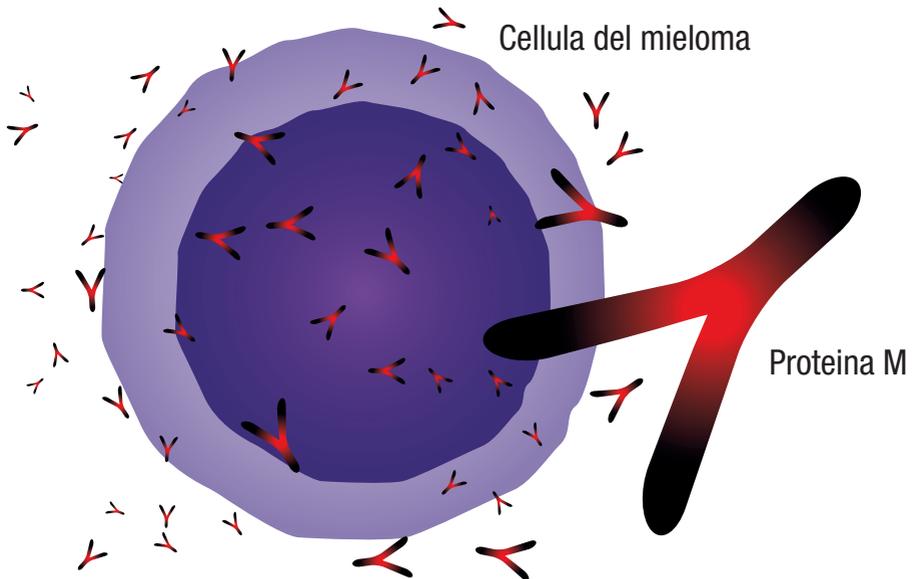


## Che cos'è la proteina M?

Le cellule del mieloma producono un tipo anomalo di anticorpo chiamato **proteina M** (nota anche come paraproteina).

A differenza degli anticorpi normali, le proteine M non sono in grado di combattere le infezioni. Man mano che le cellule del mieloma continuano a dividersi e moltiplicarsi, le cellule “sostituiscono” le plasmacellule sane normali e riducono la capacità dell'organismo di combattere le infezioni. Di conseguenza, i/le pazienti affetti/e da mieloma multiplo sono a maggior rischio di infezioni, alcune delle quali possono essere gravi (ad es. polmonite).

Le cellule del mieloma possono anche causare danni alle ossa (con conseguente sviluppo di dolore osseo e/o fratture) e ai reni.



Cellula del mieloma che produce anticorpi anomali, nota anche come proteina M

## Chi è affetto da mieloma multiplo?

Il mieloma multiplo diventa più comune con l'avanzare dell'età. Viene diagnosticato più spesso in soggetti di età compresa tra 65 e 70 anni. Tuttavia, studi recenti indicano che il numero di pazienti affetti/e da mieloma multiplo è in aumento e che si verifica più spesso nei soggetti più giovani. Il mieloma multiplo si manifesta con una frequenza leggermente maggiore negli uomini rispetto alle donne. Ad oggi, non è stata identificata alcuna causa per il mieloma multiplo. Tuttavia, vi sono alcuni fattori che possono esporre alcune persone a un rischio maggiore di sviluppare la malattia. Includono l'esposizione a sostanze chimiche, sostanze inquinanti, radiazioni o altri fattori di rischio ambientale.

## Quali sono i sintomi del mieloma multiplo?

Una delle difficoltà nella diagnosi del mieloma multiplo è che i suoi sintomi sono eterogenei e possono essere confusi con quelli di altre malattie. Alcune persone possono essere asintomatiche e la malattia può essere scoperta solo mediante un esame obiettivo di routine. I sintomi precoci associati al mieloma multiplo includono:



Dolore alle ossa



Fratture ossee inesplicabili



Perdita di peso inesplicabile



Infezioni frequenti



Stanchezza



Anomalie nella funzionalità renale

## Come viene diagnosticato il mieloma multiplo?

Per diagnosticare il mieloma multiplo, sono necessari diversi esami e indagini. La valutazione iniziale per confermare una diagnosi di mieloma multiplo include esami del sangue e delle urine, nonché esami delle ossa e del midollo osseo.

Altri esami possono includere radiografie, **risonanza magnetica nucleare (RMN)**, **tomografia computerizzata (TC)** e **tomografia ad emissione di positroni** (Positron Emission Tomography, PET). Sottoporsi a tutti gli opportuni esami per il mieloma multiplo è molto importante, perché i risultati aiuteranno il medico a valutare l'entità della malattia e a pianificare e monitorare il trattamento.

## Trattamento per il mieloma multiplo

I trattamenti per il mieloma multiplo possono essere molto efficaci nel rallentare il suo progresso, controllare i sintomi e migliorare la qualità della vita, ma non sono in grado di curarlo. Il mieloma multiplo tende a seguire un decorso recidivante della malattia. Con l'aiuto della terapia, la maggior parte dei/delle pazienti ottiene la **remissione** (riduzione o attenuazione dei sintomi). Tuttavia, a un certo punto, i sintomi possono ripresentarsi e la malattia alla fine tende a **recidivare**.

## Cos'è un trapianto autologo di cellule staminali?

Un trapianto autologo di **cellule staminali** (Autologous Stem Cell Transplantation, ASCT) è una procedura in cui le cellule sane vengono prelevate dal Suo stesso organismo e trapiantate dopo la chemioterapia. La chemioterapia uccide le cellule del mieloma ma anche le cellule funzionanti e sane. Consente l'uso della chemioterapia ad alto dosaggio per distruggere le cellule del mieloma, senza esaurire le cellule sane.

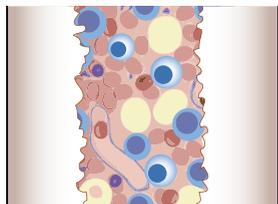
Il Suo medico Le parlerà della Sua idoneità all'ASCT.

## Cos'è la malattia residua?

La malattia residua è il nome dato a un numero ridotto di cellule del mieloma che rimangono nel midollo osseo anche quando una persona è in remissione. La malattia residua è una delle principali cause di recidiva nel mieloma multiplo.

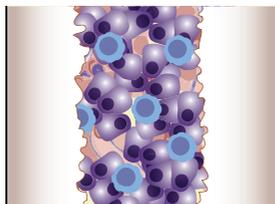
Alcuni studi hanno dimostrato che continuare a somministrare farmaci per il mieloma multiplo anche quando è in remissione può ritardare la recidiva controllando la malattia residua.

### Midollo osseo sano



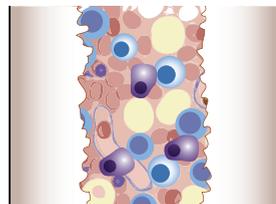
- Le plasmacellule funzionano normalmente
- Assenza di proteina M

### Midollo osseo nel mieloma multiplo



- Le cellule del mieloma sostituiscono le plasmacellule sane
- Significativa produzione di proteina M

### Malattia residua



- Alcune cellule del mieloma rimangono
- Contribuisce alla recidiva

# Perché mi sono stati prescritti REVLIMID®, bortezomib e desametasone?

## Introduzione ai farmaci

Il Suo medico Le ha fornito questo opuscolo per aiutarLa a orientarsi nel Suo nuovo piano di trattamento, che consiste in una combinazione di tre farmaci, REVLIMID®, Velcade® (bortezomib) e desametasone. La combinazione di questi tre farmaci è spesso chiamata RVd o VRd.

Questa combinazione di tre farmaci viene somministrata all'inizio del Suo trattamento per il mieloma multiplo e può essere somministrata a pazienti precedentemente non trattati, di nuova diagnosi, che possono o meno ricevere un trapianto di cellule staminali in un secondo momento. Questa combinazione viene somministrata per almeno 24 settimane per consentirLe una buona partenza nella lotta contro il mieloma (ulteriori dettagli su cosa succede dopo questo trattamento a pagina 13).

Nelle sezioni seguenti spiegheremo in che modo ciascuno di questi farmaci aiuta il Suo organismo a combattere il mieloma multiplo.

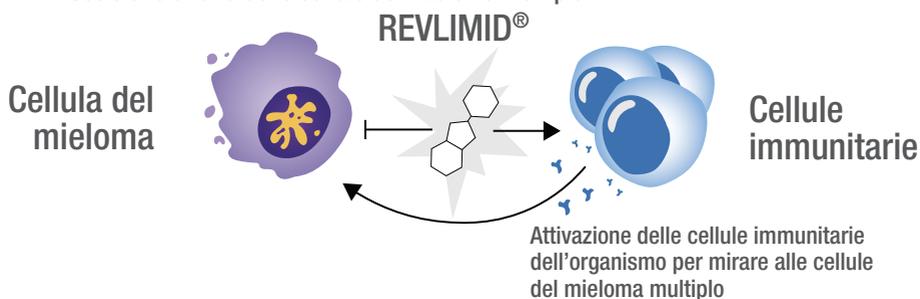
## REVLIMID®

REVLIMID® è il nome commerciale di un farmaco chiamato **lenalidomide**.

REVLIMID® appartiene a un gruppo di farmaci chiamati **agenti immunomodulanti** che agiscono sulle cellule coinvolte nel sistema immunitario dell'organismo. REVLIMID® contiene un principio attivo detto lenalidomide.

REVLIMID® agisce in diversi modi all'interno del midollo osseo per arrestare o rallentare la crescita delle cellule tumorali del mieloma. Uno dei modi in cui agisce è stimolando il Suo sistema immunitario a combattere il mieloma. Agisce anche direttamente per uccidere le cellule del mieloma.

## Uccisione diretta delle cellule del mieloma multiplo

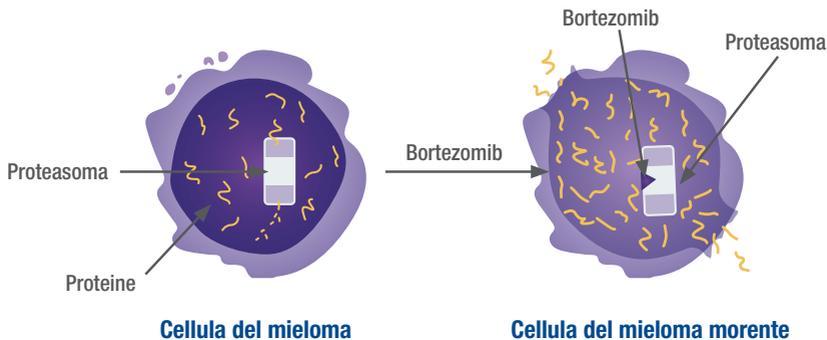


## Bortezomib, noto anche come Velcade®

Bortezomib è un farmaco chemioterapico che uccide le cellule del mieloma. Bortezomib Le sarà somministrato mediante iniezione da un medico o un infermiere esperto nella sua somministrazione. Si rivolga al medico, all'infermiere/a o al/la farmacista se ha ulteriori domande su bortezomib.

## In che modo bortezomib uccide le cellule del mieloma?

- Le cellule hanno strutture minuscole al loro interno chiamate proteasomi che agiscono come “spazzini” dei rifiuti, digerendo le proteine danneggiate o non necessarie all'interno delle cellule
- Le cellule del mieloma sono più dipendenti dai proteasomi rispetto alle cellule normali
- Bortezomib impedisce ai proteasomi di digerire le proteine all'interno delle cellule
- L'accumulo di proteine indesiderate all'interno delle cellule può portare alla morte cellulare



Per ulteriori informazioni, acceda alle CMI di Bortezomib

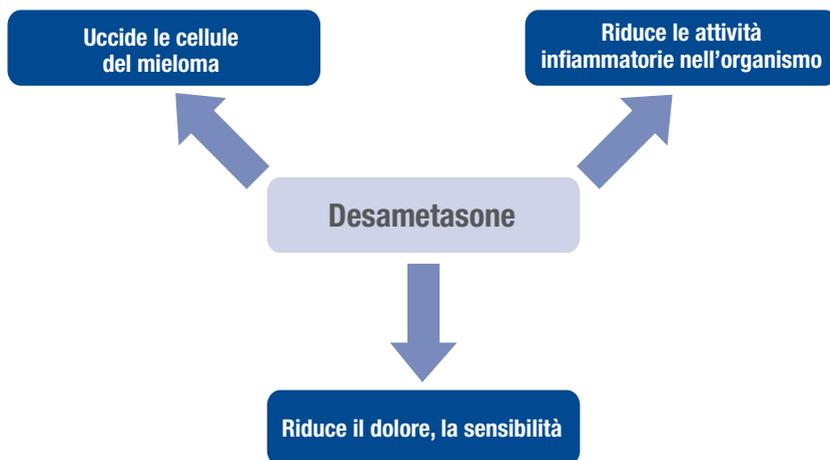
## Desametasone

Il desametasone appartiene a un gruppo di farmaci detti corticosteroidi, che sono versioni sintetiche di un ormone naturale chiamato cortisolo.

Viene utilizzato per prevenire o ridurre i sintomi dell'inflammatione (come gonfiore, arrossamento, dolore, sensibilità o prurito) in qualsiasi parte del corpo.

Agisce sul sistema immunitario e blocca la produzione di sostanze che scatenano azioni allergiche e infiammatorie.

Si rivolga al medico, all'infermiere o al/la farmacista se ha ulteriori domande sul desametasone.



*Per gestire il Suo mieloma multiplo, è importante che Lei continui a seguire il Suo piano di trattamento fornito dal Suo medico e assuma il trattamento combinato esattamente come indicato.*

# Prima di iniziare il trattamento

## Come si somministra REVLIMID®?

Il medico Le dirà quanto REVLIMID® somministrare e per quanto tempo dovrà assumerlo.



REVLIMID® si presenta sotto forma di capsule di gelatina, che vengono assunte per via orale (deglutite intere) con acqua una volta al giorno. Non deve rompere, masticare, frantumare né aprire le capsule



REVLIMID® deve essere somministrato a stomaco vuoto almeno 1 ora prima o 2 ore dopo i pasti



Non importa a che ora del giorno assume REVLIMID®, ma Le consigliamo di assumerlo ogni giorno alla stessa ora

## Come si assume bortezomib?

Bortezomib viene somministrato dall'infermiere/a o dal medico tramite iniezione.

Quando bortezomib viene somministrato con REVLIMID®, viene somministrato nei giorni 1, 4, 8 e 11, seguito da una pausa di 10 giorni dal trattamento.

Pertanto, un ciclo di trattamento con bortezomib può consistere in un totale di 4 dosi somministrate nell'arco di 3 settimane.

## Come si somministra il desametasone?

Il Suo medico Le dirà quante compresse dovrà assumere e con quale frequenza.

# Regime di dosaggio

## Esempio di scheda di dosaggio

***In caso di dubbi sul Suo regime di dosaggio, contatti immediatamente il medico o il farmacista per chiarire il dosaggio corretto per Lei***

Le tabelle seguenti indicano il dosaggio che ricevono alcuni pazienti affetti da mieloma trattati con REVLIMID®, bortezomib e desametasone. Il medico Le prescriverà la dose più adatta alla Sua condizione.

### Terapia iniziale (fino a 24 settimane)

|  | REVLIMID®  | Bortezomib  | Desametasone   |
|--|--|---|--|
| Se non diversamente specificato dal Suo medico | 25 mg una volta al giorno nei giorni 1-21 dei cicli di 28 giorni | 1,3 mg/m <sup>2</sup> nei giorni 1, 4, 8 e 11 dei cicli di 28 giorni* | 20 mg, una volta al giorno, nei giorni 1-4 e 9-12 dei cicli di 28 giorni |

**OPPURE** potrebbe cominciare con

|  | REVLIMID®   | Bortezomib  | Desametasone  |
|--|---|---|---|
| Se non diversamente specificato dal Suo medico | 25 mg una volta al giorno nei giorni 1-14 di cicli di 21 giorni | 1,3 mg/m <sup>2</sup> nei giorni 1, 4, 8 e 11 dei cicli di 21 giorni* | 20 mg una volta al giorno nei giorni 1, 2, 4, 5, 8, 9, 11 e 12 dei cicli di 21 giorni |

\*Questa dose sarà calcolata e somministrata da un medico o un/una infermiere/a esperto/a nella somministrazione di bortezomib.

A seguito di quanto sopra, in base alle Sue condizioni fisiche, il medico può procedere con:

### Approccio al trapianto di cellule staminali

Questo approccio comprende una combinazione di trapianto autologo di cellule staminali (vedere pagina 8 per la descrizione) seguito da una terapia di mantenimento continuativa con REVLIMID® somministrata in cicli di 28 giorni:

- REVLIMID®: 10 mg, per via orale, una volta al giorno, nei giorni 1-28

La dose può essere modulata in base alla Sua tolleranza. Il Suo medico monitorerà la Sua tolleranza e Le indicherà per quanto tempo deve continuare questo trattamento.

Seguendo la pagina precedente, in base alle Sue condizioni fisiche, il medico potrebbe in alternativa procedere con:

## Approccio terapeutico continuo

Questo approccio comprende una combinazione di due terapie orali. REVLIMID® e desametasone somministrati in cicli di 28 giorni:

- REVLIMID®: 25 mg, per via orale, una volta al giorno, nei giorni 1-21
- Desametasone: 40 mg, per via orale, una volta al giorno, nei giorni 1, 8, 15 e 22

Il Suo medico La monitorerà attentamente e confermerà se la dose di cui sopra è corretta per Lei. Inoltre, Le consiglierà in merito a quanto tempo dovrà continuare con questi cicli.

## Cosa succede se salto una dose dei trattamenti di cui sopra?

Se dimentica di assumere la Sua dose:

| REVLIMID®  | Desametasone   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Se sono trascorse meno di 12 ore prima della dose successiva, salti la dose che ha dimenticato e assumi la dose successiva quando è il momento</li><li>• In caso contrario, lo assumi non appena se ne ricorda, quindi torni ad assumere il farmaco come farebbe normalmente</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Assumi la dose dimenticata il prima possibile, quindi torni al Suo regolare programma di somministrazione</li><li>• Se non se ne ricorda fino al giorno successivo, salti la dose dimenticata e assumi la dose successiva come programmato</li></ul> |

- *Non assumi una dose doppia per compensare la dose dimenticata*
- *Se non è sicuro/a di cosa fare, si rivolga al medico o al farmacista*

## Conservazione e gestione del trattamento



Non dia mai REVLIMID® a un'altra persona



Conservi le capsule nella confezione originale fino al momento della somministrazione



Conservi le capsule in un luogo che conosce bene per evitare una collocazione errata o lo smarrimento



Conservi REVLIMID® in un luogo fresco e asciutto (al di sotto di 25°C)



Conservi il desametasone in un luogo fresco e asciutto (al di sotto di 30°C)



Restituisca eventuali capsule inutilizzate al/alla farmacista alla fine del trattamento



Conservi le capsule lontano della portata dei bambini

# Durante il trattamento

## Di quali esami avrò bisogno mentre assumo questo trattamento?

Il monitoraggio e il follow-up regolari saranno una parte importante del Suo trattamento. Consente al Suo medico di valutare l'efficacia del Suo trattamento e anche di verificare la presenza di potenziali effetti collaterali. Due dei test più comuni sono **l'emocromo completo** (Full Blood Count, FBC) e i test della proteina M.

### Emocromo completo

Un FBC viene utilizzato per misurare quanti tipi diversi di cellule si trovano nel flusso sanguigno. Il medico può utilizzare i FBC per aiutare a diagnosticare il mieloma multiplo; tuttavia, la diagnosi non può essere formulata solo da un FBC.

Le decisioni di interrompere e/o ridurre la Sua dose di REVLIMID® si fonderanno sui risultati di questi esami del sangue, nonché sulla gravità di eventuali altri sintomi o effetti collaterali che potrebbe manifestare.

### Test della proteina M

I medici generalmente classificano il mieloma multiplo in base ai sintomi e alla misura in cui la malattia è progredita. Nel mieloma multiplo, uno dei modi per determinare l'attività della malattia è attraverso i test della proteina M.

La proteina M è il tipo anomalo di anticorpo prodotto dalle cellule del mieloma. I livelli di proteina M nel sangue o nelle urine sono una misura dell'attività della malattia nell'organismo. Un aumento anomalo del livello di proteina M è comunemente noto come **picco M**.

In rari casi di mieloma multiplo, noto come mieloma non secretorio, le cellule del mieloma producono poca o nessuna proteina M. Sebbene ciò possa rendere più difficile diagnosticare e monitorare il mieloma multiplo, esistono test altamente sensibili disponibili, come il test della catena leggera libera sierica (Serum Free Light Chain, SFLC), che possono aiutare a diagnosticare e monitorare la condizione.

# A quali effetti collaterali devo prestare attenzione?

Come tutti i medicinali, REVLIMID<sup>®</sup>, bortezomib e desametasone possono avere effetti collaterali. Alcuni di questi effetti possono essere seri; tuttavia, potrebbero esserci dei modi per ridurre il disagio di questi effetti. Potrebbe aver bisogno di un trattamento medico se manifesta alcuni degli effetti collaterali.

*Informi il medico, l'infermiere/a o il/la farmacista il prima possibile se non si sente bene durante il trattamento con REVLIMID<sup>®</sup>, bortezomib e desametasone.*

## Potenziali effetti collaterali

Non si preoccupi per i seguenti elenchi di effetti collaterali.  
Potrebbe non manifestarne alcuno.

**REVLIMID®**

**Informi il suo medico se nota uno dei seguenti sintomi che la preoccupano:**

### **Sintomi della bocca o dello stomaco**

Diarrea, stitichezza, sensazione di malessere (anche chiamata nausea), vomito, mal di stomaco, indigestione, disidratazione, secchezza della fauci, ulcere nella bocca: difficoltà a parlare, mal di denti, aumento o diminuzione del peso, aumento o diminuzione dell'appetito, perdita del senso del gusto.

### **Sintomi della pelle**

Prurito, eruzione cutanea, arrossamento della pelle, pelle secca, lividi, sudorazione eccessiva.

### **Sintomi di debolezza**

Capogiri, svenimento, mal di testa, brividi o tremori, debolezza insolita, sudorazione notturna, ridotto senso del tatto.

### **Sintomi correlati all'umore**

Difficoltà a dormire, depressione, ansia, sensazione di confusione.

### **Sintomi di dolore e gonfiore**

Dolore alla schiena, spasmi muscolari, dolore muscolare e/o articolare, gonfiore articolare, dolore osseo, debolezza muscolare, dolore alle estremità, sensazione di stanchezza, cadute, gonfiore di mani, caviglie o piedi.

**Se si manifesta uno degli effetti seguenti, informi immediatamente il Suo medico:**

### **Sintomi respiratori**

Palpitazioni cardiache o battito cardiaco accelerato, dolore toracico, capogiri o svenimento, respiro affannoso, debolezza o ridotta capacità di esercizio fisico.

### **Sintomi emorragici**

Tendenza al sanguinamento (compresi sanguinamenti dal naso) e a sviluppare lividi più facilmente del normale.

### **Sintomi di stanchezza**

Stanchezza, mal di testa, respiro affannoso, capogiri e aspetto pallido.

### **Sintomi di intorpidimento**

Intorpidimento, formicolio, sensazione di punture di spilli o debolezza di braccia e gambe.

### **Sintomi della sete**

Produzione di grandi quantità di urine, sete eccessiva e secchezza della fauci e pelle.

### **Sintomi di sensibilità**

Linfonodi ingrossati, febbre, dolore o eruzione cutanea.

### **Sintomi di convulsioni**

Movimenti oculari anomali, convulsioni, cambiamenti di umore o ritmi cardiaci irregolari.

### **Sintomi correlati alla vista**

Offuscamento della vista o difficoltà visiva.

**Si rivolga immediatamente a un medico o si rechi in Pronto Soccorso presso l'ospedale più vicino se si nota uno qualsiasi dei seguenti sintomi:**

### **Sintomi di allergia**

Respiro affannoso, respiro sibilante o difficoltà di respirazione; gonfiore di viso, labbra, bocca, lingua o altre parti del corpo; eruzione cutanea, prurito od orticaria sulla pelle.

### **Sintomi con maggiore gravità**

Gravi vesciche e sanguinamento a livello di labbra, occhi, bocca, naso e genitali; zona rossa dolorosa sulla pelle che si diffonde rapidamente; desquamazione della pelle; temperatura elevata, brividi e dolori muscolari allo stesso tempo.

### **Altri sintomi**

Offuscamento della vista; forte mal di testa; debolezza o intorpidimento di viso, braccia o gambe; difficoltà a parlare o capire; perdita di equilibrio.

Dolore toracico, grave debolezza, battito cardiaco rapido o irregolare e/o grave respiro affannoso improvviso e tosse con muco rosa schiumoso; febbre; brividi gravi; diminuzione della minzione; polso rapido; respirazione rapida; confusione; nausea; vomito; diarrea; dolore o bruciore quando urina; tosse secca; catarro; bocca o gola infiammata; sintomi simil-influenzali; sensazione di tensione nel naso e nelle guance o nella parte posteriore degli occhi; ulcere nella bocca.

Dolore o gonfiore alle gambe, soprattutto alla parte inferiore della gamba o ai polpacci.

Dolore addominale, urine scure, febbre, dolore articolare, perdita di appetito, nausea e vomito, ingiallimento della pelle e/o degli occhi.

## Potenziali effetti collaterali

### **Bortezomib**

#### **Informi il medico se dovesse notare uno qualsiasi dei seguenti effetti:**

Stanchezza, sensazione generale di malessere, debolezza, mal di testa, perdita di capelli.

---

Sensazione di malessere (nausea) o vomito, diarrea, stitichezza, perdita di appetito e/o peso, paura di aumentare di peso, eruttazione dopo i pasti mal di stomaco, cattivo sapore in bocca.

---

Sensibilità, intorpidimento, formicolio o sensazione di bruciore, sensazione di punture di spilli, sensazioni spiacevoli, offuscamento della vista.

---

Tendenza al sanguinamento e a sviluppare lividi più facilmente del normale, anemia (una condizione in cui vi è una riduzione del numero di globuli rossi).

---

Infezioni frequenti (con sintomi come febbre, brividi gravi, mal di gola o ulcere nella bocca), herpes virus o infezioni da epatite o polmonite.

---

Dolori muscolari, dolore e gonfiore delle articolazioni, sensibilità o debolezza muscolare non causati da dolore da sforzo agli arti, dolore alla schiena, dolore osseo, crampi muscolari.

---

Difficoltà a dormire, sudorazione, ansia, sbalzi d'umore, stato confusionale o depressione.

---

Gonfiore (intorno agli occhi o alle caviglie, ai polsi, alle braccia, alle gambe o al viso).

---

Tosse, difficoltà di respirazione, capogiri, disidratazione, dolore toracico, pressione sanguigna bassa o alta.

---

Eruzione cutanea, prurito, arrossamento della pelle o arrossamento e dolore nel sito di iniezione o qualsiasi reazione allergica.

## Potenziali effetti collaterali

### Desametasone

#### **Informi il medico se dovesse notare uno qualsiasi dei seguenti effetti:**

Aumento della gravità o della frequenza di infezioni, tendenza al sanguinamento e a sviluppare lividi più facilmente del normale.

---

Assottigliamento della pelle, eruzione cutanea pruriginosa, tendenza insolita a sanguinamento o a sviluppare lividi sotto la pelle, scarsa guarigione delle ferite, aumento della sudorazione, striature rosse o viola sulla pelle, acne o crescita di peli in eccesso.

---

Cataratta, occhi eccessivamente sporgenti, vista ridotta o offuscata.

---

Alterazioni dell'umore, ansia o nervosismo, disturbi del sonno, irrequietezza.

---

Mal di testa, nausea o vomito, capogiri, indigestione, mal di stomaco o disagio, diarrea o stitichezza, aumento o riduzione dell'appetito, gonfiore o arrotondamento del viso o ritenzione idrica.

---

Crampi o debolezza dei muscoli di braccia e gambe, di respirazione irregolare, cicli mestruali irregolari.

**Informi immediatamente il medico o si rechi in Pronto Soccorso presso l'ospedale più vicino se nota uno qualsiasi dei seguenti sintomi con il trattamento con borteomib o desametasone:**

Forte dolore allo stomaco o all'intestino, eruzione cutanea, prurito od orticaria sulla pelle.

---

Improvise alterazioni della vista.

---

Respiro affannoso, respiro sibilante o difficoltà di respirazione.

---

Tendenza al sanguinamento e a sviluppare lividi più facilmente del normale.

---

Grandi alterazioni psichiatriche o della personalità, convulsioni.

---

Sintomi come capogiri gravi, svenimento, debolezza, dolore toracico o di respirazione irregolare.

---

Gonfiore del viso, delle labbra, della bocca, della lingua o della gola che può causare difficoltà nella deglutizione o nella respirazione.

# Ottenere il meglio dal mio trattamento

Ci sono molte cose che può fare per raggiungere i Suoi obiettivi di trattamento e continuare a ottenere il massimo dalla vita.



**Continui ad assumere il trattamento** fino a quando il medico non Le dirà di interromperlo.



**Continui a prestare attenzione a sintomi nuovi o pregressi,** nonché ai segni di eventuali effetti collaterali.



**Riferisca immediatamente** al medico eventuali cambiamenti della Sua condizione o di come si sente.



**Si assicuri di disporre sempre di una scorta di farmaco** e si ricordi di assumerlo ogni giorno: se a volte se ne dimentica, provi a impostare un promemoria o a scrivere una nota in un punto in cui la vedrà.



**Si prenda cura della Sua salute** seguendo un'alimentazione sana praticando un'attività fisica regolare e dolce, riposandosi a sufficienza e riducendo lo stress.



**Comunichi regolarmente** con il Suo medico e il personale sanitario e non abbia mai timore di porre domande sulla Sua malattia o sul Suo trattamento.



**Cerchi il supporto** di associazioni e gruppi di pazienti rilevanti (alcune indicazioni suggerite sono elencate a pagina 33 di questo opuscolo).

*Non deve mai saltare le dosi, modificare o interrompere il trattamento senza prima parlarne con il medico.*

## Altre considerazioni importanti

### REVLIMID®

*Alcune considerazioni importanti per il trattamento con REVLIMID® sono descritte in dettaglio nella sezione seguente sulla sicurezza e il supporto (da pagina 28–32).*

*Si rivolga al medico o al/alla farmacista in caso di domande.*

## Bortezomib

- **Consulti immediatamente il medico** se ritiene di avere un'infezione o se manifesta febbre, brividi, tosse, raucedine, dolore alla parte inferiore della schiena o al fianco o se si avverte dolore o difficoltà nella minzione.
  - Eviti le persone che hanno infezioni.
- **Faccia attenzione** quando utilizza uno spazzolino da denti, stuzzicadenti o un filo interdentale.
  - Il medico, il dentista, l'infermiere/a o il/la farmacista possono raccomandare altri modi per pulire i denti e le gengive. Consulti il medico prima di sottoporsi a qualsiasi intervento odontoiatrico.
- **Faccia attenzione** a non tagliarsi quando utilizza oggetti taglienti come un rasoio o un taglia-unghie.

## Desametasone

- **Non interrompa** l'assunzione di desametasone né riduca il dosaggio senza aver consultato il medico.
- **Non deve sottoporsi ad alcuna immunizzazione** mentre sta assumendo desametasone senza l'approvazione del Suo medico.
  - Il desametasone può ridurre l'efficacia dei vaccini vivi.
- **Eviti il contatto ravvicinato** con chiunque abbia una malattia contagiosa come la varicella o il morbillo.
  - L'esposizione a tali malattie mentre assume desametasone può esporLa a un rischio maggiore di sviluppare queste malattie, se non le ha già avute in precedenza.
- **Informi qualsiasi altro medico, dentista e farmacista** che La sta trattando che le viene somministrato desametasone, soprattutto se sta iniziando ad assumere eventuali nuovi farmaci.
- **Informi immediatamente il medico** se è diabetico/a e se nota qualsiasi variazione nei risultati del glucosio nel sangue o nelle urine.

***Durante la somministrazione di REVLIMID®, bortezomib e desametasone, informi gli altri medici, dentisti o farmacisti se:***

- *Sta assumendo altri trattamenti, tra cui vitamine, integratori a base di erbe o farmaci da banco*
- *Sta per iniziare ad assumere eventuali nuovi farmaci*
  - *Prevede di sottoporsi a un intervento chirurgico*
  - *Rimane incinta o la Sua partner rimane incinta*
- *Si presenti a tutti gli appuntamenti con il medico in modo da poter controllare i progressi.*

# Sicurezza e supporto - Programma *i-access*<sup>®</sup>

**REVLIMID<sup>®</sup> appartiene a un gruppo di farmaci noti come farmaci immunomodulatori o IMiD.** Le seguenti informazioni sono importanti per chiunque riceva un IMiD per il trattamento. La somministrazione di un IMiD durante la gravidanza può causare difetti congeniti o decesso del nascituro. Per evitare l'esposizione ai nascituri, gli IMiD sono disponibili solo nell'ambito del programma *i-access*<sup>®</sup>.

Il programma *i-access*<sup>®</sup> garantisce che l'uso e la distribuzione di REVLIMID<sup>®</sup> siano attentamente monitorati e ben controllati e che i pazienti siano pienamente informati sul loro trattamento e, soprattutto, adottino tutte le misure necessarie per evitare l'esposizione fetale a REVLIMID<sup>®</sup>.

I/Le pazienti a cui è somministrato REVLIMID<sup>®</sup> hanno la possibilità di nominare una farmacia locale per rifornire le proprie scorte attraverso il programma *i-access*<sup>®</sup>.

**Soltanto i/le pazienti formalmente arruolati/e nel programma *i-access*<sup>®</sup> che accettano di rispettare tutti i requisiti di questo programma possono ricevere REVLIMID<sup>®</sup>. Per un elenco completo dei requisiti e ulteriori informazioni, consulti il kit di risorse *i-access*<sup>®</sup> e le informazioni sul prodotto.**

**i-access**<sup>®</sup>

# Quali sono i requisiti per i/le pazienti arruolati/e nel programma *i-access*<sup>®</sup>?

## Requisiti speciali del programma *i-access*<sup>®</sup> per le donne in età fertile\*

### Importante: **NON rimanga incinta:**

- Durante le 4 settimane precedenti l'inizio del trattamento con IMiD
- Durante la somministrazione di un IMiD
- Durante qualsiasi interruzione del trattamento con IMiD
- Durante il periodo di 4 settimane successivo alla conclusione del trattamento con IMiD

### Prima di iniziare il trattamento:

- Deve firmare un consenso per il/la paziente *i-access*<sup>®</sup>, accettando di non rimanere incinta durante l'assunzione di un IMiD
- Deve usare almeno un metodo contraccettivo altamente efficace e, preferibilmente, un'ulteriore forma di contraccezione efficace<sup>†</sup> durante il periodo di 4 settimane prima di iniziare un IMiD
- Deve presentare un test di gravidanza negativo con supervisione medica\*\* confermato dal Suo medico:
  - OPPURE al momento del consulto o nei 3 giorni precedenti la visita dal medico
  - Il test di gravidanza deve essere effettuato con supervisione medica e non deve essere eseguito da una farmacia

\*Include: donne con mestruazioni, amenorrea dovuta a un precedente trattamento medico, di età < 50 anni e/o in peri-menopausa; donne che non sono in menopausa naturale da ≥12 mesi consecutivi. <sup>†</sup>I metodi contraccettivi altamente efficaci includono dispositivo intrauterino (Intra-Uterine Device, IUD) (gli IUD di rame non sono raccomandati), metodi ormonali<sup>‡</sup> (pillole contraccettive, iniezioni, impianti, anello), sterilizzazione tubarica o vasectomia del partner (confermata da 2 analisi negative del liquido seminale). Ulteriori forme contraccettive efficaci includono diaframma, cappuccio cervicale o preservativo in lattice/poliuretano da parte del partner maschile. <sup>‡</sup>Per alcuni IMiD, sono raccomandate solo pillole di progesterone. I contraccettivi orali combinati non sono raccomandati. Chieda al Suo medico quale metodo contraccettivo deve usare. \*\*Per supervisione medica si intende un test condotto o supervisionato da un/una operatore/operatrice sanitario/a (Health Care Professional, HCP). Il Suo operatore/operatrice sanitario/a deve fare riferimento alle informazioni sul prodotto (Australia) o alla scheda tecnica (Nuova Zelanda) pertinenti per i dettagli del tipo di test di gravidanza a cui deve sottoporsi. NON è accettabile un esame eseguito a casa senza supervisione medica.

## **Nel corso del trattamento:**

- Dovrà continuare a usare almeno un metodo contraccettivo altamente efficace e, preferibilmente, un altro metodo contraccettivo efficace
- Dovrà inoltre sottoporsi a regolari test di gravidanza con supervisione medica, indipendentemente dal fatto che venga praticata l'astinenza continua:
  - Ogni 4 settimane durante il trattamento

**e**

- I test di gravidanza devono essere eseguiti il giorno della visita dal medico o nei 3 giorni precedenti la visita
- Non deve allattare al seno o donare sangue<sup>^</sup>
- Non deve mai condividere, rompere, masticare o aprire le capsule di IMiD

**Nota:** Se salta un ciclo mestruale, manifesta qualsiasi anomalia nel sanguinamento mestruale, rimane incinta o ha rapporti sessuali senza utilizzare metodi contraccettivi efficaci:

- Interrompa immediatamente la somministrazione dell'IMiD, informi subito il medico e si sottoponga a un test di gravidanza

## **Per 4 settimane dopo il trattamento:**

<sup>^</sup>In Australia, i/e pazienti affetti/e da mieloma sono permanentemente esclusi dalla donazione di sangue.

- Dovrà continuare a usare almeno un metodo contraccettivo altamente efficace e, preferibilmente, un altro metodo contraccettivo efficace
- Dovrà continuare i test di gravidanza sotto supervisione medica ogni 4 settimane, assicurandosi che il test di gravidanza venga eseguito 4 settimane dopo l'interruzione del trattamento
- Non deve allattare al seno o donare sangue<sup>^</sup>

**Nota:** Se salta un ciclo mestruale, manifesta qualsiasi anomalia nel sanguinamento mestruale, rimane incinta o ha rapporti sessuali senza utilizzare metodi contraccettivi efficaci:

- Informi immediatamente il medico e si sottoponga a un test di gravidanza
- Se manifesta un qualsiasi effetto collaterale, informi il medico o il farmacista
- Deve sempre restituire le capsule inutilizzate al farmacista per lo smaltimento sicuro non appena possibile

<sup>^</sup>In Australia, i/e pazienti affetti/e da mieloma sono permanentemente esclusi dalla donazione di sangue.

## Requisiti del programma *i-access*<sup>®</sup> per le donne che NON sono in età fertile

### Prima di iniziare il trattamento:

- Deve firmare un consenso del/la paziente *i-access*<sup>®</sup>, indicando che non ha la possibilità di avere figli
- Ha almeno 50 anni e che è in post-menopausa naturale da almeno 12 mesi
- OPPURE ha un'insufficienza ovarica precoce confermata da un ginecologo specializzato\*\*
- OPPURE ha subito l'asportazione dell'utero (**isterectomia**)
- OPPURE Le sono state rimosse entrambe le ovaie
- OPPURE ha il genotipo XY
- OPPURE ha la sindrome di Turner
- OPPURE presenta agenesia uterina

### Durante il trattamento e durante le interruzioni del trattamento:

- Non deve donare sangue<sup>^</sup>
- Non condivida mai le capsule di IMiD

### Per 4 settimane dopo il trattamento:

- Non deve donare sangue<sup>^</sup>
- Deve sempre restituire le capsule inutilizzate al/alla farmacista per lo smaltimento sicuro non appena possibile

**Nota:** Se manifesta un qualsiasi effetto collaterale, informi il medico o il/la farmacista.

\*Per supervisione medica si intende un test condotto o supervisionato da un/una operatore/operatrice sanitario/a (HCP). Il/La Suo/a operatore/operatrice deve fare riferimento alle informazioni sul prodotto (Australia) o alla scheda tecnica (Nuova Zelanda) pertinenti per i dettagli del tipo di test di gravidanza a cui deve sottoporsi. NON è accettabile un esame eseguito a casa senza supervisione medica.

<sup>^</sup>In Australia, i/le pazienti affetti/e da mieloma sono permanentemente esclusi dalla donazione di sangue.

## Requisiti del programma *i-access*<sup>®</sup> per gli uomini

### Prima di iniziare il trattamento:

- Gli IMiD sono presenti nel liquido seminale. Deve quindi firmare un consenso del/la paziente *i-access*<sup>®</sup> con cui acconsente di utilizzare un preservativo in lattice/poliuretano\* OGNI volta che ha rapporti sessuali con una donna che è incinta o che può rimanere incinta (anche se si è sottoposto a vasectomia con esito positivo)

### Durante il trattamento e durante le interruzioni del trattamento:

- Deve utilizzare un preservativo in lattice/poliuretano OGNI volta che ha rapporti sessuali che ha rapporti sessuali con una donna che è incinta o che può rimanere incinta (anche se si è sottoposto a vasectomia con esito positivo)
- Deve informare immediatamente il medico se ha rapporti sessuali con una donna senza utilizzare un preservativo in lattice/poliuretano o se ritiene per qualsiasi motivo che la Sua partner possa essere incinta
- Non deve donare sangue<sup>^</sup> o sperma
- Non deve mai condividere, rompere, masticare o aprire le capsule di IMiD

### Per 4 settimane dopo il trattamento:

- Deve continuare a utilizzare un preservativo in lattice/poliuretano OGNI volta che ha rapporti sessuali che ha rapporti sessuali con una donna che è incinta o che può rimanere incinta (anche se si è sottoposto a vasectomia con esito positivo)
- Deve informare il Suo medico se ha rapporti sessuali con una donna senza utilizzare un preservativo in lattice/poliuretano o se ritiene per qualsiasi motivo che la Sua partner possa essere incinta
- Non deve donare sangue<sup>^</sup> o sperma
- Deve sempre restituire le capsule inutilizzate al/la farmacista per lo smaltimento sicuro non appena possibile

**Nota:** Se manifesta un qualsiasi effetto collaterale, informi il medico o il/la farmacista.

\*In caso di allergia al lattice e al poliuretano, qualsiasi partner sessuale femminile deve utilizzare almeno un metodo contraccettivo altamente efficace e, preferibilmente, un altro metodo contraccettivo efficace. Ne parli con il Suo medico.

<sup>^</sup>In Australia, i/le pazienti affetti/e da mieloma sono permanentemente esclusi dalla donazione di sangue

# Dove posso trovare maggiori informazioni?

Non abbia mai timore di rivolgersi al medico se ha domande o dubbi sulla Sua malattia e/o sul suo trattamento, o se desidera semplicemente sapere come ottenere maggiori informazioni; sarà sempre la Sua fonte di informazioni e consigli più affidabile.

Per suggerimenti o consigli su come prevenire o ridurre al minimo gli effetti collaterali correlati al trattamento, si rivolga al medico o ad altri membri del personale sanitario coinvolti nel trattamento (ad es. infermiere/a o farmacista).

Ulteriori informazioni su REVLIMID® e/o sul programma *i-access*® possono essere ottenute chiamando Celgene, il Servizio Clienti di Bristol Myers Squibb Company al 1800 235 4363 e seguendo il messaggio automatico.

## Contatti utili

### Myeloma Australia

Supporta e fornisce informazioni alle persone affette da mieloma, promuovendo al contempo la disponibilità del miglior trattamento e la migliore ricerca di supporto.

La linea telefonica di supporto è gestita da un infermiere specializzato che assiste i pazienti con diagnosi di mieloma.

**Linea telefonica di supporto:** 1800 MYELOMA (1800 693 566)

**Sito Web:** [www.mieloma.org.au](http://www.mieloma.org.au)

### Leukaemia Foundation

Può fornire supporto a professionisti sanitari qualificati, trasporto verso la maggior parte dei centri di trattamento metropolitani, alloggio per i pazienti regionali che ricevono il trattamento in centri metropolitani, nonché supporto pratico.

**Tel:** 1800 620 420 | **Sito Web:** [www.leukaemia.org.au](http://www.leukaemia.org.au)

### **Cancer Council of Australia**

Fornisce un'ampia gamma di programmi di informazioni e supporto per le persone affette da tumore, incluso il mieloma

**Assistenza telefonica:** 13 11 20

**Sito Web:** [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

### **Cancer Institute NSW**

Fornisce un'ampia gamma di programmi informativi e di supporto per le persone affette da tumore

**Tel.:** (02) 8374 5600

**Sito Web:** [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

### **National Prescribing Service (NPS)**

Fornisce un'ampia gamma di programmi informativi e di supporto per le persone affette da tumore

**Tel:** 1300 MEDICINE (1300 633 424)

**Sito Web:** [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

### **Lab Tests Online**

Una risorsa pubblica sui test clinici di laboratorio da parte dei professionisti di laboratorio che eseguono i test

**Sito Web:** [www.labtestsonline.org.au](http://www.labtestsonline.org.au)

# Ulteriori informazioni

## Informazioni per amici, familiari e caregiver

*Questa sezione dell'opuscolo è stata concepita per essere letta da familiari, amici e caregiver di persone trattate con REVLIMID®, bortezomib e desametasone.*

Questa sezione contiene alcune informazioni generali sui modi in cui può aiutare a supportare il Suo familiare, amico o la persona di cui si prende cura, durante il trattamento. Conoscere la malattia e il trattamento La aiuterà a comprendere cosa sta passando.

Ci sono molti modi in cui Lei può essere d'aiuto, come aiutare a svolgere le faccende domestiche, fornire promemoria sui farmaci o qualcuno su cui contare. Ricordi, è importante anche prendersi cura di sé durante questo periodo difficile: rimanere in salute e dedicare del tempo per se stesso/a La aiuterà a garantire supporto nel modo migliore.

## Quali sono alcuni modi pratici in cui posso aiutare?



### **Comprendere la sua condizione**

Informarsi sul mieloma multiplo e il relativo trattamento La aiuterà a comprendere meglio cosa sta passando il Suo familiare/amico. Anche presentarsi agli appuntamenti medici con lui/lei è un'ottima forma di supporto, nonché un'opportunità per porre domande.

Consulti i seguenti siti web per ottenere ulteriori informazioni:

- [www.mieloma.org.au](http://www.mieloma.org.au)
- [www.leukaemia.org.au](http://www.leukaemia.org.au)



### **Acquisire informazioni sui suoi farmaci**

Acquisire familiarità sull'azione di ogni farmaco, quando deve essere preso e quando le prescrizioni devono essere rinnovate (l'uso di un diario può essere d'aiuto). Se non sempre si ricorda di prendere il farmaco, può trovare delle strategie per ricordarglielo, ad esempio impostando un allarme o lasciando una nota da qualche parte ogni giorno.



### **Essere consapevole degli effetti collaterali**

Un modo molto importante per essere d'aiuto è tenere sotto controllo eventuali effetti collaterali che la persona potrebbe manifestare. Se il/la paziente manifesta effetti collaterali, si accerti che contatti immediatamente il suo medico o il personale medico.



## **Aiuto per le attività di tutti i giorni**

Contribuire ad attività come cucinare, fare la spesa, fare giardinaggio, lavori domestici, gestire i documenti come pagare le bollette, sorvegliare i bambini o accompagnarlo/a agli appuntamenti può fare una grande differenza. Non deve farlo da solo/a: può coordinare un programma o una lista dei turni con altri familiari e amici che sono desiderosi di aiutare.



## **Basta essere presente per lui/lei**

Non sottovaluti l'importanza delle cose semplici per mostrare che Lei ci tiene, come ascoltare ciò che pensa e rimanere in contatto. Se lui/lei si sente abbastanza bene, un ottimo modo per essere di supporto e aiutare a liberare la mente dalla sua condizione è organizzare alcune attività "normali" da svolgere insieme, come guardare un film, uscire a cena o passare del tempo all'aria aperta e fare esercizio fisico.

## Quali sono alcuni suggerimenti per prendermi cura del mio benessere?

Prendersi cura di una persona affetta da mieloma multiplo è difficile e può essere facile trascurare il proprio benessere. Ma se non è al meglio, sarà difficile fornire la migliore assistenza a qualcun altro. Quindi è molto importante trovare il tempo per le Sue esigenze, tra cui la Sua salute fisica, il benessere emotivo e la vita sociale. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che possono essere utili.



### Consigli per la salute fisica

- Cerchi di consumare 3 pasti sani e ben bilanciati al giorno
- Si mantenga idratato bevendo molti liquidi
- Riduca i cibi grassi, lo zucchero, la caffeina e l'alcol
- Si accerti di dormire in modo adeguato
- Faccia esercizio fisico regolare e delicato
- Dedichi del tempo a rilassarsi ogni giorno
- Non dimentichi di prendersi cura della Sua salute.
- Consulti il Suo operatore sanitario quando necessario



### Consigli per il benessere emotivo

- Sia consapevole dei segni di stress emotivo (ad es. ansia, depressione, rabbia e stress) e richieda assistenza professionale, se necessario
- Svolga qualche attività fisica, respiri profondamente o si rilassi per alleviare la tensione e liberare la mente

- Trovi un hobby da svolgere in modo regolare o frequenti un corso che Le interessa
- Non si senta in colpa per desiderare o necessitare tempo per assentarsi dai Suoi doveri in qualità di assistente
- Faccia brevi pause e organizzi un'assistenza alternativa, in modo da potersi sentire sicuro/a e a Suo agio durante la Sua assenza
- Parli con amici intimi o familiari dei Suoi sentimenti o di eventuali cambiamenti di umore che potrebbero aver notato
- Entri a far parte di un gruppo di supporto o di una chat room online con altri assistenti che si trovano in una situazione simile (vedere pagina 33 per le organizzazioni di supporto)
- Cerchi aiuto professionale se non riesce a farcela da solo/a



### **Suggerimenti per mantenere le relazioni sociali**

- Rassicuri la Sua famiglia e i Suoi amici che, sebbene non possiate vedervi con la stessa frequenza che desiderate, Lei necessita e apprezza il loro supporto
- Condividi le Sue esperienze come assistente con loro in modo che possano cercare di capire cosa significa per Lei, ma si informi anche di ciò che succede loro nella vita
- Accetti inviti a eventi sociali o inviti altre persone a visitarLa a casa
- Chiami o prenda appuntamenti per vedere le persone con cui ha perso i contatti
- Si iscriva a un club o a un'attività di gruppo

# Glossario

**Agente immunomodulante:** Sostanza che stimola il sistema immunitario ad aiutare l'organismo a combattere il tumore.

**Anemia:** Una condizione in cui il numero di globuli rossi è inferiore alla norma, con conseguente affaticamento o debolezza

**Anticorpi:** Proteine che combattono le infezioni

**Cellula staminale:** Una cellula che può svilupparsi in un'ampia varietà di diversi tipi di cellule; le cellule staminali possono trovarsi nel midollo osseo, dove si sviluppano in diversi tipi di cellule ematiche

**Cellule del mieloma:** Plasmacellule danneggiate prodotte nel midollo osseo

**Emocromo completo (FBC):** Un esame che misura il numero e i tipi di cellule circolanti nel sangue

**Gastrointestinale:** Correlato all'apparato digerente

**Globuli bianchi:** Cellule che aiutano l'organismo a combattere infezioni e malattie

**Isterectomia:** Una procedura chirurgica in cui l'utero viene rimosso

**Lenalidomide:** Il principio attivo di REVLIMID®; agisce in diversi modi all'interno del midollo osseo per arrestare o rallentare la crescita delle cellule tumorali del mieloma

**Malattia residua:** Termine usato per indicare un numero ridotto di cellule tumorali che rimangono nel midollo osseo durante il trattamento o dopo il trattamento quando un paziente è in remissione

**Midollo osseo:** Il tessuto molle, simile a una spugna, al centro delle ossa grandi che produce globuli bianchi, globuli rossi e piastrine

**PET (tomografia ad emissione di positroni):** Una tecnica di diagnostica per immagini che utilizza glucosio (zucchero) radioattivo per evidenziare le cellule tumorali

**Piastrine:** Le cellule più piccole del sangue, essenziali per la coagulazione del sangue; chiamate anche trombociti

**Picco M:** Un aumento anomalo del livello di proteina M

**Plasmacellule:** Globuli bianchi speciali che producono anticorpi

**Proteina M:** Un tipo di anticorpo prodotto dalle cellule del mieloma; il Suo medico potrebbe esaminare il livello di proteina M nel sangue e/o nelle urine per monitorare la Sua malattia e valutare in che misura sta rispondendo al trattamento

**Recidiva:** Il ritorno della malattia o la progressione della malattia

**Remissione:** Riduzione o basso livello dei sintomi

**RMN (risonanza magnetica nucleare):** Una tecnica di diagnostica per immagini che utilizza l'energia magnetica per fornire immagini dettagliate dell'osso e del tessuto molle

**Sistema immunitario:** Il complesso gruppo di organi e cellule che difende l'organismo da infezioni e malattie

**TC (tomografia computerizzata):** Una tecnica di diagnostica per immagini che utilizza un computer per generare immagini radiografiche tridimensionali

**Terapia di mantenimento:** Una terapia aggiuntiva somministrata per migliorare il successo di un trattamento antitumorale primario, come il trapianto di cellule staminali

**Tumore:** Un termine per qualsiasi malattia in cui le cellule danneggiate o anomale si dividono e si moltiplicano in modo incontrollato



**Revlimid**<sup>®</sup>  
(lenalidomide) capsules

**ATTENZIONE:** Revlimid (lenalidomide) è strutturalmente correlato a “talidomide”, che è noto per causare gravi difetti congeniti umani potenzialmente letali (bambini deformati) e il decesso del nascituro se assunto durante la gravidanza. La somministrazione di Revlimid durante la gravidanza può causare difetti congeniti o decesso del nascituro. Non assuma Revlimid se è incinta o se ritiene di essere incinta.

**Nota:** Questo opuscolo non contiene tutto ciò che c'è da sapere sul mieloma multiplo o sul suo trattamento e non intende sostituire la consulenza medica professionale. La Sua principale fonte di informazioni deve essere sempre il Suo medico e gli/le altri/e operatori/operatrici sanitari/e coinvolti/e nelle Sue cure. Deve seguire sempre le istruzioni del Suo medico e contattarlo se ha domande sulla Sua condizione o sul suo trattamento.

Per ulteriori informazioni su Revlimid, consulti le informazioni sul farmaco per il consumatore (Consumer Medicine Information, CMI), disponibili all'indirizzo: <http://www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli>

Celgene Pty Ltd. ABN 42 118 998 771. Level 15, 60 City Road, Southbank VIC 3006, Australia.  
Tel 1800 CELGENE (1800 235 4363)

[www.celgene.com.au](http://www.celgene.com.au) ®Marchio registrato. 2003-AU-2100024. BB-CEL4964. Data di preparazione: Mag 2021.