

CAR-T. Przełom w leczeniu szpiczaka.

Przewodnik medyczny i emocjonalny.

Opracowanie merytoryczne: Zespół Fundacji OnkoCafe we współpracy z ekspertem medycznym oraz psychoonkologiem. Publikacja ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, cytowanie i rozpowszechnianie niniejszego materiału – w całości lub w części – wymaga pisemnej zgody Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Rok wydania: 2025

Spis treści

Nowoczesne metody leczenia szpiczaka plazmocytoowego: Terapia CAR-T i przeciwciała dwuswoiste (bispecyficzne)	4
prof. dr hab. n. med. Krzysztof Giannopoulos	
Czym jest terapia CAR-T	5
Czym są przeciwciała bispecyficzne?	5
Dostępność nowoczesnych terapii w Polsce	6
Podsumowanie	6
Aspekty emocjonalne towarzyszące terapii CAR-T	7
mgr Adrianna Sobol	
Jak być dobrym wsparciem?	8
Jak bliscy mogą wspierać pacjenta?	8
Opiekun też potrzebuje wsparcia	9
Grupy wsparcia – rozmowa, która daje ulgę	9
Kontakt z zespołem medycznym	9
Jak przygotować się do konsultacji lekarskich? – praktyczne wskazówki	10
Jak pacjent może sobie radzić z emocjami podczas terapii CAR-T?	12
Depresja	13
Wskazówki praktyczne	14
Podsumowanie	15



Nowoczesne metody leczenia szpiczaka plazmocytoowego: Terapia CAR-T i przeciwciała dwuswoiste (bispecyficzne)

prof. dr hab. n. med. Krzysztof Giannopoulos – Prezes Polskiego Towarzystwa Hematologii i Transfuzjologii, Kierownik Zakładu Hematoonkologii Doświadczalnej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Szpiczak plazmocytoowy to nowotwór układu krwiotwórczego, który rozwija się w szpiku kostnym. Choroba ta dotyka głównie osoby starsze i przez wiele lat była uznawana za trudną do leczenia. Dzięki postępowi medycyny w ostatnich latach pojawiły się jednak przełomowe terapie, które otwierają nowe możliwości przed pacjentami – w tym terapia CAR-T oraz przeciwciała bispecyficzne.

Czym jest terapia CAR-T?

Terapia CAR-T polega na wykorzystaniu własnych komórek odpornościowych pacjenta (limfocytów T), które są modyfikowane w laboratorium tak, aby rozpoznawały i niszczyły komórki szpiczaka. Po pobraniu z organizmu, limfocyty są wyposażane w specjalny receptor (CAR), który potrafi rozpoznać białko BCMA obecne na komórkach nowotworowych. Tak przygotowane komórki są następnie podawane pacjentowi w formie jednorazowego wlewu dożylnego.

Zalety terapii CAR-T:

- ▶ Terapia indywidualnie dopasowana do pacjenta.
- ▶ Często skuteczna nawet w zaawansowanej i opornej postaci choroby.
- ▶ Możliwość uzyskania długotrwałej remisji po jednorazowym podaniu.

Wady i możliwe skutki uboczne:

- ▶ Terapia jest bardzo zaawansowana technologicznie i dostępna tylko w wyspecjalizowanych ośrodkach.
- ▶ Może powodować działania niepożądane, takie jak zespół uwalniania cytokin (objawy grypopodobne, duszność, przyspieszone tętno) czy zaburzenia neurologiczne (przejściowa dezorientacja, drgawki).
- ▶ Wymaga wcześniejszej chemioterapii i hospitalizacji.

Czym są przeciwciała bispecyficzne?

To nowa forma immunoterapii, która również aktywuje limfocyty T, aby zniszczyć komórki szpiczaka. Przeciwciała bispecyficzne wiążą się jednocześnie z dwiema różnymi cząsteczkami: z jednej strony z komórką nowotworową (np. z białkiem BCMA lub GPRC5D), a z drugiej — z limfocytom T. W ten sposób dochodzi do bardzo precyzyjnego „naprowadzenia” układu odpornościowego na chorobę.

Najczęściej stosowane przeciwciała bispecyficzne w szpiczaku:

- ▶ Teklistamab (skierowany przeciwko BCMA).
- ▶ Talkwetamab (przeciwko GPRC5D).
- ▶ Elranatamab (przeciwko BCMA).

Zalety terapii przeciwciałami bispecyficznymi:

- ▶ Możliwość podania gotowego leku bez konieczności modyfikacji komórek pacjenta.
- ▶ Leczenie może być prowadzone w trybie ambulatoryjnym (po wstępnej obserwacji).
- ▶ Skuteczność porównywalna z terapią CAR-T w niektórych przypadkach, nawet przy wielu wcześniejszych nieskutecznych liniach leczenia.

Możliwe działania niepożądane:

- ▶ Zespół uwalniania cytokin (gorączka, bóle mięśni, spadek ciśnienia).
- ▶ Objawy neurologiczne (rzadko i zazwyczaj odwracalne).
- ▶ Cytopenie (niedobory krwinek), infekcje i zmiany skórne (np. po talkwetamabie).

Dostępność nowoczesnych terapii w Polsce

W Polsce terapia CAR-T (idekabtagen wikleucel i ciltakabtagen autoleucel) jest obecnie dostępna tylko w ramach badań klinicznych. Procesy refundacyjne są w toku lub są planowane, stąd dostępność refundacyjna może pojawić się w 2026 roku. Natomiast przeciwciała bispecyficzne (teklistamab) są dostępne od października 2024 roku a talkwetamab i elranatamb są refundowane w ramach programu lekowego B.54 od kwietnia 2025. Do terapii kwalifikują się pacjenci po co najmniej trzech liniach leczenia.

Podsumowanie

Zarówno terapia CAR-T, jak i przeciwciała bispecyficzne są nowoczesnymi formami immunoterapii, które oferują szansę na skuteczne leczenie nawet w zaawansowanych i opornych przypadkach szpiczaka plazmocytoowego. Ich wprowadzenie stanowi przełom w terapii tej choroby, otwierając drogę do dłuższego życia w lepszej jakości. Wybór odpowiedniej terapii zawsze podejmowany jest indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia pacjenta, przebiegu choroby oraz dostępności leków.

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących leczenia, warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym leczenie w ośrodku hematologicznym.



Aspekty emocjonalne towarzyszące terapii CAR-T

mgr Adrianna Sobol - psychoonkolog, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Szanowny Czytelniku, prawdopodobnie Ty lub ktoś Ci bliski przygotowujecie się do terapii CAR-T lub jesteście w jej trakcie. Terapia CAR-T to nowoczesna metoda leczenia niektórych nowotworów krwi, polegająca na modyfikacji komórek odpornościowych pacjenta, by skuteczniej zwalczały chorobę. Diagnoza choroby hematologicznej to ogromne wyzwanie, które budzi stres i niepewność. Terapia CAR-T daje nadzieję, ale wymaga także siły – zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej. Ten poradnik pomoże Ci zrozumieć i ośwoić emocje, znaleźć wsparcie oraz lepiej przygotować się do leczenia. Dowiesz się także, jak być dobrym wsparciem dla osoby w trakcie terapii.

Jak być dobrym wsparciem?

W przypadku choroby hematologicznej wsparcie ze strony rodziny i bliskich ma ogromne znaczenie – szczególnie na początku terapii CAR-T. Obecność najbliższych

daje pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i dodaje sił. Każdy przeżywa chorobę inaczej – nie ma jednego właściwego sposobu radzenia sobie z emocjami. Ważne, by znaleźć to, co działa najlepiej dla Ciebie i Twoich bliskich. Podstawą jest rozmowa. Choroba nie powinna być tematem tabu. Pacjent powinien móc mówić o swoich uczuciach, a bliscy – uważnie słuchać, bez oceniania. Równie istotne jest, by umieć prosić o pomoc i przyjmować ją bez poczucia winy. Poważna choroba wpływa na życie całej rodziny. Zmienia się codzienność, pojawiają się nowe obowiązki. Często ktoś z bliskich staje się opiekunem – to duże wyzwanie, które wymaga współpracy i wzajemnego zrozumienia.

Jak bliscy mogą wspierać pacjenta?

Codzienne gesty: Zaproponuj zrobienie zakupów, ugotowanie posiłku lub towarzyszenie w drobnych obowiązkach.

Emocjonalna obecność: Zamiast mówić „będzie dobrze”, zapytaj: „Jak się czujesz?” i słuchaj bez oceniania.

Praktyczna pomoc: Pomóż w organizacji transportu na wizyty lekarskie lub w opiece nad dziećmi.

Wsparcie informacyjne: Pomóż pacjentowi zrozumieć kolejne etapy leczenia – czytaj wspólnie zalecenia, notuj pytania do lekarzy, towarzysz w poszukiwaniu rzetelnych informacji.

Warto pamiętać, że nawet drobne działania mają ogromne znaczenie.

Opiekun też potrzebuje wsparcia

Opieka nad bliską, chorą osobą to wielka odpowiedzialność, ale też ogromne obciążenie. Żeby skuecznie pomagać, trzeba zadbać o własne siły. Znajdź choć chwilę na odpoczynek. Mów o swoich emocjach – z bliskimi lub psychologiem. Korzystaj

z pomocy innych – nie jesteś w tym sam. Twoje wsparcie jest bezcenne. Ale żeby dawać siłę, trzeba ją też w sobie chronić.

Grupy wsparcia – rozmowa, która daje ulgę

W czasie choroby wiele osób doświadcza samotności i zagubienia. Dlatego pomocne mogą być grupy wsparcia – stacjonarne lub online. To przestrzeń, w której można porozmawiać z innymi, którzy mierzą się z podobnymi wyzwaniami. Wspólne rozmowy, wymiana doświadczeń i praktycznych wskazówek pomagają lepiej radzić sobie z codziennością i budują poczucie, że nie jest się samemu. **Dla wielu osób to ważne źródło zrozumienia, otuchy i siły – zarówno dla pacjentów, jak i ich bliskich.**

Grupy wsparcia to przestrzeń, w której
odnajdujemy zrozumienie, otuchę i siłę
– bo nawet w chorobie nie musimy być sami.

Kontakt z zespołem medycznym

Rodzina odgrywa także ważną rolę w kontakcie z zespołem medycznym. Obecność bliskich podczas wizyt u lekarza pomaga zadawać pytania, zapamiętać zalecenia i lepiej zaplanować leczenie. W gąszczu informacji to właśnie bliscy mogą pomóc odróżnić rzetelną wiedzę od niesprawdzonych treści z Internetu. Korzystanie z wiarygodnych źródeł to wyraz troski i odpowiedzialności. Nie zapominajmy, że choroba dotyczy nie tylko pacjenta, ale i jego najbliższych. Choć nie są leczeni fizycznie, często odczuwają lęk, niepewność i zmęczenie. Dlatego tak ważne jest także wsparcie dla nich – ze strony znajomych, sąsiadów czy współpracowników. Czasem wystarczy rozmowa, innym razem pomoc w codziennych sprawach. Bycie obok naprawdę ma znaczenie. Terapia CAR-T to wspólna droga – każdy w niej ma swoją rolę. Wzajemne wsparcie zwiększa nie tylko poczucie sensu, ale też szanse na lepsze przejście przez leczenie.



Jak przygotować się do konsultacji lekarskich – praktyczne wskazówki

Drogi Pacjencie, przed wizytą warto:

- ▶ spisać wszystkie nurtujące Cię pytania dotyczące terapii,
- ▶ zanotować swoje obecne objawy i samopoczucie,
- ▶ zabrać ze sobą listę przyjmowanych leków,
- ▶ poprosić bliską osobę o towarzyszenie – dwie pary uszu słyszą więcej,
- ▶ przygotować notes do zapisywania informacji od lekarza.

Pomocne pytania do lekarza:

- ▶ Jak dokładnie przebiega terapia CAR-T w moim przypadku?
- ▶ Jakie mogą być działania niepożądane i jak sobie z nimi radzić?
- ▶ Ile czasu zajmie proces leczenia?
- ▶ Na jakie wsparcie psychologiczne mogę liczyć podczas terapii?
- ▶ Jak będzie wyglądała procedura pobierania komórek?

Możliwe reakcje emocjonalne towarzyszące terapii CAR-T

► Lęk i niepewność

- Związane z samą diagnozą, skomplikowaną procedurą CAR-T, możliwymi powikłaniami (np. CRS, neurotoksyczność) i niepewnością wyniku leczenia.
- Może przybrać postać ataków paniki, nadmiernego zamartwiania się lub trudności z koncentracją.

► Poczucie utraty kontroli

- Terapia CAR-T wymaga hospitalizacji i intensywnego monitorowania – pacjent oddaje się całkowicie w ręce zespołu medycznego.
- Może pojawić się frustracja, bezradność, a nawet bunt przeciwko leczeniu.

► Złość lub drażliwość

- Na własną sytuację, organizm, a czasem także na bliskich lub personel.
- To często mechanizm obronny – sposób na odreagowanie silnego napięcia.

► Smutek i przygnębienie

- Związane z wyczerpaniem, izolacją społeczną, zmianą wyglądu czy codziennych ról.
- Czasami przechodzi w depresję, dlatego ważne jest czujne obserwowanie własnego samopoczucia.

► Nadzieja i ulga

- Szczególnie wtedy, gdy terapia CAR-T daje szansę po wcześniejszych niepowodzeniach leczenia.
- Te emocje są kluczowe dla utrzymania motywacji i zaangażowania w proces leczenia.

Jak pacjent może sobie radzić z emocjami podczas terapii CAR-T?

Rozmowa z psychologiem lub psychoonkologiem. Regularny kontakt ze specjalistą może pomóc w oswojaniu lęku, regulowaniu emocji i radzeniu sobie z niepewnością.

Akceptacja emocji zamiast ich tłumienia. Lęk, złość czy smutek są naturalne – nie

trzeba ich wypierać. Warto je nazywać i rozmawiać o nich z bliskimi lub terapeutą.

Wsparcie społeczne. Obecność rodziny, przyjaciół lub grup wsparcia dla pacjentów hematologicznych może zmniejszyć poczucie izolacji i podnieść na duchu.

Małe rytuały i rutyny. Nawet w warunkach szpitalnych warto mieć codzienne punkty odniesienia: telefon z bliskim, chwila ciszy, prowadzenie dziennika.

Techniki relaksacyjne. Ćwiczenia oddechowe, medytacja, słuchanie muzyki czy relaksacja progresywna mogą obniżyć napięcie i ułatwić zasypianie.

Zbieranie informacji z rzetelnych źródeł. Zrozumienie przebiegu terapii CAR-T i świadome uczestnictwo w leczeniu zmniejszają lęk wynikający z niewiedzy

Aktywność, na ile to możliwe. Krótkie spacerowanie (jeśli dozwolone), kontakt z naturą lub drobna aktywność (czytanie, rysowanie) może pozytywnie wpływać na nastrój.

Twoje emocje są uzasadnione. Nie musisz być „silny/silna” przez cały czas. Pozwolenie sobie na słabość i skorzystanie z pomocy to część siły – tej, która pozwala przejść przez trudne leczenie krok po kroku, we własnym tempie.

Pozwolenie sobie na słabość to nie oznaka porażki, lecz dowód prawdziwej siły – tej, która pomaga przejść przez leczenie we własnym tempie.

Depresja

W trakcie leczenia choroby hematologicznej, zwłaszcza podczas intensywnych i obciążających terapii takich jak CAR-T, niezwykle ważne jest monitorowanie nie tylko stanu fizycznego, ale i psychicznego pacjenta. Jednym z poważnych zagrożeń dla zdrowia psychicznego jest depresja – choroba, która może znacząco obniżyć jakość życia i utrudnić proces leczenia.

Depresja nie jest oznaką słabości ani „złego nastroju”. To realna, diagnozowalna choroba, która często rozwija się stopniowo i bywa trudna do zauważenia – szczególnie wtedy, gdy objawy zrzucane są na karb zmęczenia leczeniem. Dlatego tak istotne jest, by pacjent, jego bliscy oraz zespół medyczny potrafili rozpoznać pierwsze niepokojące sygnały:

- ▶ zaburzenia snu i koncentracji,
- ▶ obniżony nastrój,
- ▶ nadmierny lęk (przed skutkami leczenia, przed przyszłością),
- ▶ złość, frustracja, poczucie niesprawiedliwości,
- ▶ problemy w relacjach z bliskimi (np. z powodu izolacji lub różnic w przeżywaniu choroby).

Jeśli którykolwiek z tych objawów utrzymuje się przez kilka tygodni, warto jak najszybciej skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub psychologiem. Im wcześniej trudności emocjonalne zostaną rozpoznane, tym większe są szanse na skuteczną pomoc.

Pamiętaj: dbanie o kondycję psychiczną w czasie leczenia jest równie ważne, jak troska o ciało. Leczenie CAR-T to wymagający etap, dlatego każda forma wsparcia – także psychicznego – ma ogromne znaczenie i może realnie wpłynąć na przebieg całej terapii.

Dbanie o zdrowie psychiczne w trakcie leczenia jest równie ważne jak troska o ciało – depresja to nie słabość, lecz choroba, która wymaga uwagi, zrozumienia i szybkiej reakcji.

Wskazówki praktyczne

Przed terapią:

- ▶ Przygotuj listę ważnych kontaktów (bliscy, lekarze).
- ▶ Zorganizuj wsparcie w codziennych sprawach.
- ▶ Przygotuj ulubione przedmioty, które umiłą pobyt w szpitalu (książki, muzyka, zdjęcia).

W trakcie hospitalizacji:

- ▶ Utrzymuj kontakt z bliskimi (telefon, wideorozmowy).
- ▶ Informuj personel o swoim samopoczuciu fizycznym i emocjonalnym.
- ▶ Korzystaj z technik relaksacyjnych (oddychanie, medytacja, wyobrażenia).

Po terapii:

- ▶ Daj sobie czas na odpoczynek i regenerację.
- ▶ Stopniowo wracaj do codziennych aktywności.
- ▶ Regularnie uczestnicz w wizytach kontrolnych.
- ▶ Poproś o wsparcie!
- ▶ Zgłoś się do psychologa lub psychoonkologa w swoim ośrodku leczenia. Możesz też skorzystać z telefonów zaufania dla pacjentów onkologicznych. Skorzystaj ze wsparcia organizacji pacjentów.

Podsumowanie

Terapia CAR-T to trudna droga, ale każdy krok, który robisz – każda rozmowa, każdy dzień, każda decyzja – to dowód Twojej siły. Nie jesteś sam. Z pomocą bliskich, zespołu medycznego i własnego serca możesz przejść przez to wyzwanie.



Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30, 02-581 Warszawa
tel. 537 888 789, sekretariat@onkocafe.pl

numer KRS 0000504682 | NIP 5213669451

Numer konta Fundacji
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166

onkocafe.pl • badajbiust.pl • breastfit.onkocafe.pl • prostatahistoria.pl
mundurniezbroya.pl • onkopomocnik.pl • rozowypatrol.pl

Materiał powstał przy współpracy:



Johnson & Johnson



organizacja
pożytku
publicznego

KRS 0000504682



Każde z działań fundacji możemy
prowadzić dzięki wsparciu naszych
Darczyńców. Wpłać darowiznę.
Pomóż nam pomagać.