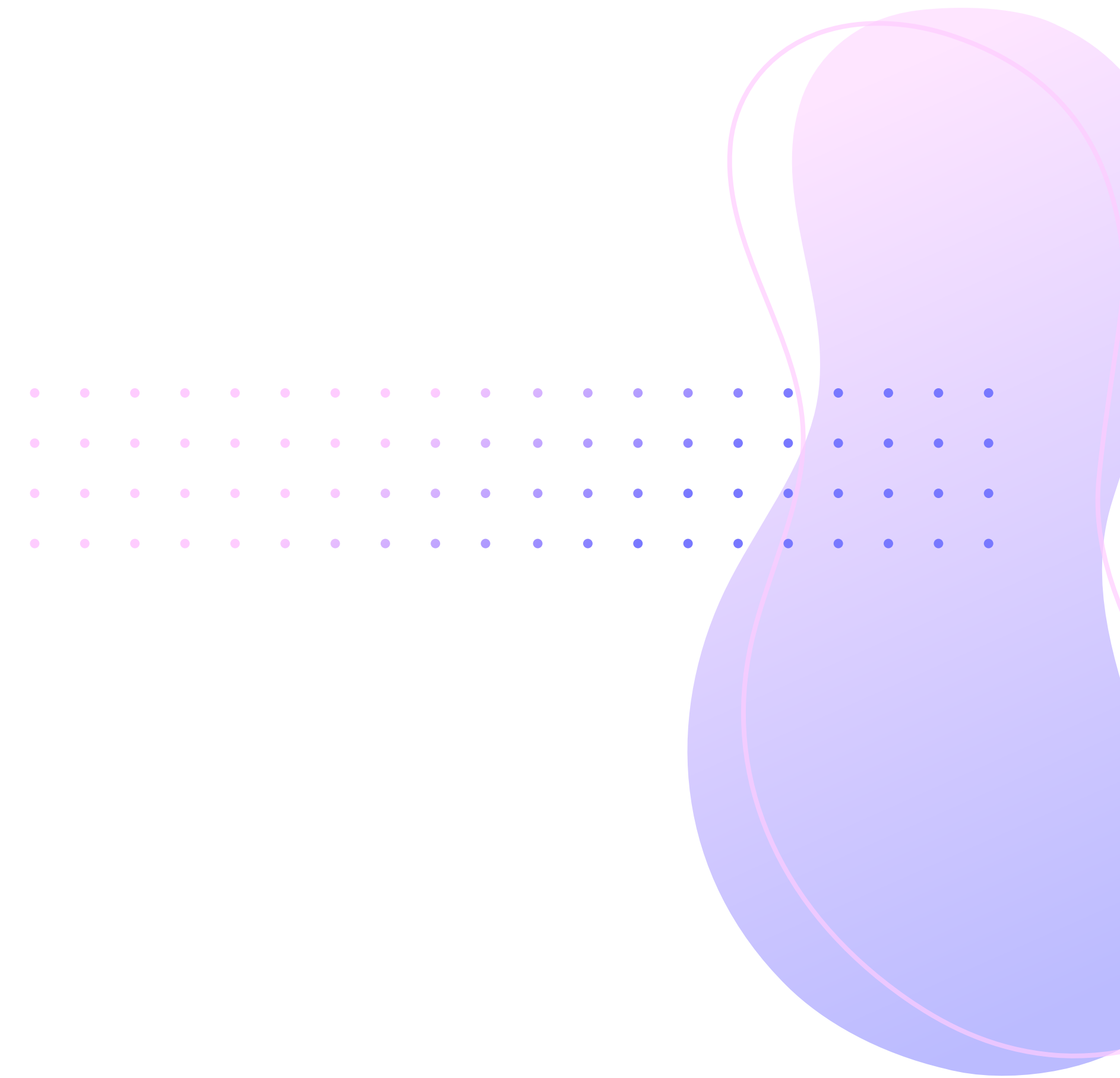


ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΛΛ

Νεοδιαγνωσμένοι
ασθενείς με ΧΛΛ



Στους περισσότερους ανθρώπους, η διάγνωση της Χρόνιας Λεμφοκυτταρικής Λευχαιμίας (ΧΛΛ) μπορεί να προκαλέσει ανησυχία. Για κάποιους, αυτή η διάγνωση μπορεί να προκύψει χωρίς να έχουν προηγηθεί κάποια συμπτώματα ή άλλες προειδοποιητικές ενδείξεις. Είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο και να επεξεργαστείτε αυτό που συμβαίνει με τον δικό σας ρυθμό.



Θα μπορούσατε να κατανοήσετε καλύτερα τη διάγνωση της χρόνιας λεμφοκυτταρικής λευχαιμίας αν αναλύατε κάθε λέξη της χωριστά.

Συγκεκριμένα, η λέξη **«Χρόνια»** βοηθά να διακρίνετε τη ΧΛΛ από τις οξείες λευχαιμίες. Σημαίνει ότι το ταξίδι σας με τη ΧΛΛ θα έχει μεγάλη διάρκεια. Αυτό συνήθως συνεπάγεται λιγότερο έντονες θεραπείες σε σύγκριση με τις οξείες λευχαιμίες. Η ΧΛΛ είναι «μαραθώνιος» και όχι αγώνας ταχύτητας. Η ΧΛΛ είναι «μαραθώνιος» και όχι αγώνας ταχύτητας.

Η λέξη **«Λεμφοκυτταρική»** αναφέρεται στα κύτταρα που επηρεάζονται. Στη ΧΛΛ αυξάνονται με παθολογικό τρόπο τα κύτταρα που είναι γνωστά ως Β λεμφοκύτταρα (βλ. φυλλάδιο «Διάγνωση ΧΛΛ»).

Τέλος, η λέξη **«Λευχαιμία»** αναφέρεται στην ευρεία οικογένεια ασθενειών στην οποία ανήκει η ΧΛΛ, δηλαδή στους καρκίνους του αίματος.

Η ΧΛΛ είναι ένας καρκίνος του αίματος που επηρεάζει τα λεμφοκύτταρα στο σώμα και χρειάζεται μακροχρόνια παρακολούθηση.



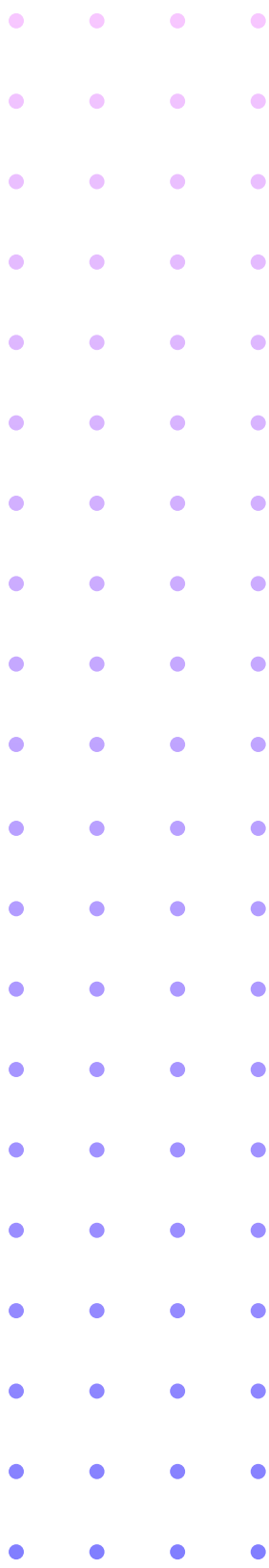
Στο άκουσμα της διάγνωσης ο καθένας μπορεί να έχει διαφορετική αντίδραση και να εκφράσει τα συναισθήματά του με το δικό του τρόπο. **Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος αντίδραση και μπορεί να αλλάξει με το χρόνο.**

Για παράδειγμα, η διάγνωση της ΧΛΛ μπορεί να είναι σοκαριστική για ορισμένους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορεί να αισθάνεστε σοκ, θυμό, δυσπιστία ή ακόμα και τίποτα. Επιπλέον, μπορεί να θέλετε να είστε με άλλους ή μόνοι σας. Μπορεί να θέλετε να μένετε στο σπίτι ή να βγαίνετε έξω και ούτω καθεξής. Όλα αυτά είναι φυσιολογικά. Τέτοιες αρχικές αντιδράσεις θεωρούνται ότι είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε μη φυσιολογικές καταστάσεις. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας, κάντε αυτό που σας φαίνεται σωστό και παραμείνετε ευγενικοί με τον εαυτό σας.



Ωστόσο, σε περίπτωση που δυσκολευτείτε να βρείτε τα νέα σας παθήματα ή επηρεαστεί πολύ η καθημερινή σας ζωή, μπορείτε να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για να σας υποστηρίξει (δείτε το φυλλάδιο «Αντιμετώπιση συναισθηματικών δυσκολιών»).

Επιπλέον, είναι φυσικό να απευθυνθείτε στον ιατρό σας για πράγματα που έχετε ακούσει για τον καρκίνο ή τις λευχαιμίες και να διευκρινίσετε κατά πόσο είναι ακριβή. Είναι ένας σύμμαχος που μπορεί να απαντήσει σε οποιαδήποτε από τις ερωτήσεις σας και να απαλύνει τις ανησυχίες και τους φόβους σας. Μπορεί επίσης να σας προσφέρει πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές που μπορούν να σας βοηθήσουν.



Ο ιατρός σας μπορεί να συστήσει να μην ξεκινήσετε αμέσως τη θεραπεία. Αυτό μπορεί να σας παραξενέψει, αλλά πολλά άτομα με ΧΛΛ βρίσκονται σε παρακολούθηση που ονομάζεται «ενεργός παρακολούθηση» (δείτε το φυλλάδιο «Ενεργός παρακολούθηση»). Για κάποιους, αυτή μπορεί να είναι η καλύτερη πορεία δράσης. Όταν εστιάζετε σε αυτό που μπορεί να ακολουθήσει, μπορεί να παραμελήσετε το παρόν. **Η διατροφή, το νερό, ο ύπνος, η προσωπική υγιεινή** μπορεί να είναι όλα πολύ σημαντικά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οπότε προσπαθήστε να μην τα αμελείτε (βλ. φυλλάδιο «Συμπληρωματική φροντίδα & αλλαγές στον τρόπο ζωής»).

Σε γενικές γραμμές, η ΧΛΛ είναι διαφορετική για τον καθένα. Είναι κατανοητό ότι μετά τη διάγνωση τα πράγματα στην ζωή σας μπορεί να μην είναι ακριβώς όπως ήταν πριν.

Ωστόσο, με τον καιρό,
μπορείτε να αρχίσετε ξανά να ζείτε μία
καλή ή ακόμα και μία υπέροχη ζωή

Το παρόν φυλλάδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Ενδυνάμωση των ασθενών", το οποίο σχεδιάζεται και υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένων Βιοεπιστημών στο Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (INAB|ΕΚΕΤΑ) και έχει εγκριθεί από την Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία (HSH) και την Ευρωπαϊκή Ερευνητική Πρωτοβουλία για την ΧΛΛ (ERIC)

