

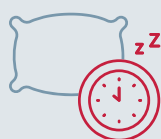


VIAȚA CU LEUCEMIE MIELOIDĂ CRONICĂ (LMC)

De la îmbunătățirea stării emoționale și acceptarea grupului de suport, până la menținerea relațiilor și echilibrarea vieții profesionale, sfaturile din acest ghid sunt concepute pentru a vă sprijini calitatea vieții de zi cu zi în timp ce trăiți cu LMC.

GESTIONAREA TULBURĂRILOR COGNITIVE ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Pacienții cu LMC pot prezenta tulburări cognitive (de exemplu, dificultăți de concentrare, uitare sau oboseală mentală) ca parte a diagnosticului sau ca răspuns la tratament. Iată câteva metode proactive de gestionare a acestei afecțiuni:



Acordați prioritate somnului și limitați timpul petrecut în fața ecranului înainte de culcare.



Faceți exerciții fizice în mod regulat pentru a vă crește energia și capacitatea de concentrare.



Hidratați-vă și urmați o dietă bogată în nutrienți (evitând alcoolul și cafeina).



Simplificați-vă lista de sarcini și cereți ajutor atunci când este nevoie.



Urmăriți simptomele folosind instrumente precum Chestionarul de evaluare a calității vieții pacienților cu LMC pentru a discuta cu medicul dumneavoastră.

CUM SĂ ABORDAȚI MAI UȘOR VIAȚA ÎN FIECARE ZI

Dezvoltarea unor rutine utile pentru a integra LMC în responsabilitățile zilnice vă va ajuta pe dumneavoastră să vă gestionați starea și să păstrați o atitudine pozitivă. Crearea unui sistem de suport este esențială:



Implicați familia și prietenii în sarcini precum conducerea mașinii la programări sau pregătirea meselor.



Respectați rutine sănătoase – somnul, hidratarea și exercițiile fizice contribuie la reducerea oboselii.



Practicați exerciții de *mindfulness* sau meditație pentru a gestiona stresul.



Discutați cu medicul dumneavoastră despre gestionarea reacțiilor adverse.

Conectarea cu alte persoane care trăiesc cu LMC prin intermediul grupurilor de pacienți poate oferi, de asemenea, sprijin emoțional și practic cu privire la modul în care puteți integra LMC în obiectivele vieții cotidiene.



SUSTINEREA BUNĂSTĂRII EMOȚIONALE

LMC poate afecta mai mult decât doar corpul dumneavoastră - poate avea impact și asupra sănătății dumneavoastră mintale. Având un plan stabilit, vă poate ajuta să gestionați sentimentele de anxietate sau incertitudine și să vă sprijine bunăstarea generală:



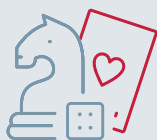
Înțelegeți-vă starea pentru a vă simți mai în control.



Bazați-vă pe grupul dumneavoastră de suport.



Discuțiile cu persoanele dragi pot ușura povara emoțională.



Aduceți un membru al familiei sau un prieten la consultația medicală pentru a vă ajuta să luați notițe și să vă amintească întrebările pe care trebuie să le adresați.



Faceți-vă timp pentru activitățile care vă aduc bucurie.
Discutați cu medicul dumneavoastră despre cum vă simțiți. Acesta vă poate îndruma către profesioniști din domeniul sănătății specializați în sănătatea mintală sau grupuri de suport.

Rețineți că sănătatea dumneavoastră emoțională este la fel de importantă ca și bunăstarea fizică.

GESTIONAREA RELAȚIILOR INTIME

Persoanele dragi vă vor oferi sprijin important. Dacă diagnosticul de LMC afectează intimitatea în relația dumneavoastră (de exemplu, din cauza oboselii sau a stimei de sine scăzute), comunicarea deschisă este esențială pentru menținerea conexiunii și consolidarea legăturilor emoționale:



Discutați cu partenerul dumneavoastră despre ceea ce simțiți și despre ce aveți nevoie.



Alegeți momentul potrivit pentru conversații delicate - când amândoi sunteți relaxați și deschiși.



Dacă sunteți singur, luați în considerare să vă confesați unui prieten de încredere sau conectați-vă cu alte persoane prin intermediul grupurilor de pacienți pentru a împărtăși experiențe și sfaturi.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre orice preocupări - acesta vă poate oferi îndrumări privind sănătatea sexuală și relațiile de cuplu.



PĂSTRAȚI LEGĂTURA CU PRIETENII ȘI FAMILIA

Dacă, după diagnosticare, observați că începeți să vă retrageți din viața socială, sprijinul grupului dumneavoastră de suport vă poate îmbunătăți starea de spirit și capacitatea de reziliență:



Comunicați deschis despre nivelul dumneavoastră de energie și nevoile dumneavoastră.



Adaptați planurile pentru a se potrivi confortului dumneavoastră, de exemplu, optați pentru întâlniri mai restrânse sau activități care necesită puțină energie.



Programați activitățile sociale atunci când vă simțiți cel mai energic, de exemplu dimineața.



Spuneți-le celor dragi cum vă pot sprijini.

Echipa dumneavoastră medicală vă poate ajuta să planificați activități în jurul tratamentului dumneavoastră și vă poate pune în legătură cu serviciile locale de suport care vă pot oferi îndrumări pentru îmbunătățirea vieții dumneavoastră de zi cu zi.



OBȚINEREA ECHILIBRULUI ÎNTRE MUNCĂ ȘI VIAȚA PERSONALĂ

Numeroase persoane cu LMC consideră că, prin sprijinul și planul de tratament adecvat, pot continua să își urmărească obiectivele profesionale cu încredere. Pentru a explora modalități de a vă menține stilul de viață și ritmul de lucru actual:



Discutați cu angajatorul dumneavoastră despre diagnosticul dumneavoastră și despre orice ajustări de care ați putea avea nevoie.



Înțelegeți felul în care tratamentul și reacțiile adverse ar putea afecta munca dumneavoastră.



Luați în considerare opțiunile dumneavoastră.

Continuați să lucrați cu program redus sau să vă luați concediu - în funcție de starea dumneavoastră de sănătate, situația financiară și obiectivele personale.



Discutați cu medicul dumneavoastră despre orice vă îngrijorează.

Medicul vă poate îndruma către profesioniști autorizați care vă pot oferi sprijin și resurse pentru a aborda problemele financiare și resurse legate de angajare pentru a vă ajuta să vă apărați nevoile.



Căutați un consilier sau un grup de suport

Discuțiile cu alte persoane vă pot ajuta să atenuați provocările emoționale ale vieții și menținerii locului de muncă cu LMC.

Conectarea cu alte persoane care trăiesc cu LMC prin intermediul grupurilor de pacienți poate oferi, de asemenea, sprijin emoțional și practic cu privire la modul prin care puteți obține un echilibru între LMC și obiectivele vieții cotidiene.

CONCLUZII

Prin construirea unui sistem de sprijin solid, menținerea unei comunicări deschise cu echipa medicală și efectuarea unor schimbări mici, ușor de gestionat, puteți prelua controlul asupra calității vieții de zi cu zi și vă puteți concentra pe ceea ce contează cel mai mult pentru dumneavoastră.



Reimagining medicine, together.

Novartis Pharma Services România SRL

Str. Gara Herăstrău, Nr. 2, Complex Equilibrium,
Clădirea 1, Etaj 10, Secțiunea E10.02,
Sector 2, cod poștal 020334, București, România
Tel.: 021 312 99 01; Fax: 021 312 99 07

Acest material educațional este destinat pacienților.

Material aprobat de ANMDMR: 54151E/29.07.2026

FA-11652129/4.08.2026

Pentru raportarea reacțiilor adverse suspectate, puteți accesa Agenția Națională a Medicamentului și a Dispozitivelor Medicale din România, la www.anm.ro, email adr@anm.ro sau Novartis România la telefon +40213104430, email drugsafety.romania@novartis.com