

# Guia para conversar com seu médico sobre a LLC

Este guia tem o intuito de ajudar na preparação para sua próxima consulta médica. Independente de onde você esteja em sua trajetória com leucemia linfocítica crônica (LLC), aqui estão alguns tópicos e perguntas importantes a serem considerados para ter conversas mais efetivas com seu médico(a). É necessário ser claro e específico no que você deseja, estando em qualquer fase do seu diagnóstico ou tratamento.

## Recentemente diagnosticado com LLC... E agora?

Os primeiros passos após um diagnóstico de LLC podem ser confusos e assustadores. É natural querer lutar contra a doença imediatamente. No entanto, antes de considerar as opções de tratamento para LLC, é importante entender e o que esperar do seu diagnóstico.

Após o diagnóstico inicial, alguns exames de sangue serão pedidos para definir se você tem alguma alteração genética (mutação ou deleção) que podem ajudar a determinar o melhor tratamento para você.<sup>1</sup> Alguns desses exames acontecerão ao longo de sua trajetória.

- **Quais exames serão feitos? Para que eles servem?**
- **Que tipo de LLC eu tenho?**
- **Existem mutações genéticas específicas que preciso ter conhecimento?**

Escreva outras perguntas:

## Como estou me sentindo?

Lembre-se de sempre dizer ao seu médico como está se sentindo. Documente seus sintomas entre compromissos, uma vez que como está se sentindo no dia de um compromisso nem sempre reflete como você se sente normalmente.

- **Existe algum sintoma com que eu devo ficar de olho?**

Como estou me sentindo nesse momento:



Possíveis sintomas:

## Eu preciso mudar meu estilo de vida?

Se você tiver alguma dúvida sobre estilo de vida, não tenha vergonha de perguntar para receber ajuda! Comece a pensar sobre as maneiras em que a LLC está impactando sua vida.

- **Posso continuar a trabalhar?**
- **Mudanças no estilo de vida, como dieta e exercícios, podem melhorar minha condição?**
- **É aconselhável obter um encaminhamento para um fisioterapeuta ou nutricionista?**
- **Há algo que devo evitar?**
- **Você recomenda algum recurso ou grupos de apoio a pacientes?**

Escreva outras perguntas:

## Quais são os próximos passos?

Como muitas pessoas com a LLC recém-diagnosticada, você pode estar em um período de “assistir e esperar” (observação e acompanhamento), para ver se a doença progride.

Alguns pacientes podem nunca precisar de tratamento.<sup>2</sup> Caso você esteja no momento de definir o melhor tratamento para o seu caso, estão disponíveis algumas opções.

### Se você não está em tratamento:

- **Posso fazer algo para melhorar minha condição?**

### Caso esteja sendo considerado iniciar um tratamento:

- **Por quanto tempo devo utilizar o tratamento? Ele será por um período ou deverei mantê-lo sempre?**
- **Como funciona o tratamento?**
- **Que tipo de resultados devo esperar?**
- **Como o tratamento me afetará?**

Escreva outras perguntas:

## Não se esqueça de ser protagonista do seu tratamento

Durante sua trajetória com LLC lembre-se de:

### Ser vocal:

Não há perguntas ruins quando se trata da sua saúde.

### Ser organizado:

Sempre anote quaisquer alterações em sua condição e compartilhe-as com seu médico e sua rede de apoio.

### Seja proativo:

Trabalhe com sua rede de apoio para encontrar uma estratégia que funcione para você.

Lembre-se de que você tem um círculo de assistência disponível para apoiá-lo ao longo de sua trajetória.

Organize aqui sua rede de apoio:

#### Enfermagem

Telefone:

#### Nutricionista

Nome:

Telefone:

#### Especialista em exercício

Nome:

Telefone:

#### Psicólogo

Nome:

Telefone:

#### Contato adicional

Nome:

Telefone:

#### Farmacêutico

Nome:

Telefone:

#### Contato adicional

Nome:

Telefone:

1. Eichhorst. Chronic lymphocytic leukemia: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow. ESMO (2015)
2. Cancer.Net. Leukemia - Chronic Lymphocytic - CLL - Introduction. Accessed March 2020. <https://www.cancer.net/cancer-types/leukemia-chronic-lymphocytic-ctl/view-all>