

Ärge kalduge teelt kõrvale, vaid jätkake oma teekonda paranemise suunas

Standardiseeritud PCR-test on parim viis teada saada, kas teie haigus allub ravile.^{1,2} Käesolev ravitulemuste päevik annab teile võimaluse ise jälgida oma PCR-testide tulemusi ja aja jooksul tehtud edusamme. Uued testitulemused saate märkida graafikusse vastava kuupäeva alla. Seejärel saate koos arstiga neid tulemusi arutada ning otsustada järgmiste sammude üle.

Ravinipid

Enne kui hakkate oma ravitulemusi üles märkima, on oluline meeles pidada, et ravimeid tuleb iga päev võtta vastavalt arstilt saadud juhistele. Siin on teile paar lihtsat nõuannet, mis aitavad teil oma ravimeid õigesti võtta:

- Võtke ravimeid iga päev samadel kellaaegadel
- Võtke ravimeid iga päev ühtemoodi ning tehke endale selgeks, kas ravimeid tuleb võtta koos toiduga või ilma või kindlatel söögi- ja joogiaegadel. Teie arst ütleb teile, kuidas peate ravimeid võtma
- Ravimite õigeaegse võtmise meeldetuletamiseks kasutage oma kella, arvuti või nutitelefoni alarmi, taimerit või elektroonilist kalendrit
- Hoidke ravimeid kohas, mis aitab nende võtmist meeles pidada
- Seostage ravimite võtmist mõne igapäevase tegevusega, nagu näiteks hambapesuga



Saavutage olulised ravitulemused

Kasutatud kirjandus: **1.** Baccarani M, Deininger MW, Rosti G, et al. European LeukemiaNet recommendations for the management of chronic myeloid leukemia: 2013. *Blood*. 2013;122(6):872-884. **2.** Marin D, Ibrahim AR, Lucas C, et al. Assessment of BCR-ABL1 transcript levels at 3 months is the only requirement for predicting outcome for patients with chronic myeloid leukemia treated with tyrosine kinase inhibitors. *J Clin Oncol*. 2012;30(3):232-238. **3.** Hanfstein B, Müller MC, Hehlmann R, et al. Early molecular and cytogenetic response is predictive for long-term progression-free and overall survival in chronic myeloid leukemia (CML). *Leukemia*. 2012;26(9):2096-2102. **4.** National Cancer Institute. Chronic myelogenous leukemia treatment (PDQ®). <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/treatment/CML/Patient/page1>. Accessed March 26, 2014. **5.** Baccarani M, Cortes J, Pane F, et al. Chronic myeloid leukemia: an update of concepts and management recommendations of European LeukemiaNet. *J Clin Oncol*. 2009;27(35):6041-6051. **6.** Hehlmann R, Müller MC, Lauseker M, et al. Deep molecular response is reached by the majority of patients treated with imatinib, predicts survival, and is achieved more quickly by optimized high-dose imatinib: results from the randomized CML-study IV. *J Clin Oncol*. 2014;32(5): 415-423. **7.** Kantarjian HM, Shah NP, Cortes JE, et al. Dasatinib or imatinib in newly diagnosed chronic-phase chronic myeloid leukemia: 2-year follow-up from a randomized phase 3 trial (DASISION). *Blood*. 2012;119(5):1123-1129. **8.** American Cancer Society. Leukemia—chronic myeloid (myelogenous). <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003112-pdf.pdf>. Accessed March 26, 2014. **9.** National Comprehensive Cancer Network®. NCCN Guidelines for Patients®: Chronic Myelogenous Leukemia. <http://www.nccn.org/patients/guidelines/cml/index.html>. Accessed March 26, 2014. **10.** Rousselot P, Huguet F, Rea D, et al. Imatinib mesylate discontinuation in patients with chronic myelogenous leukemia in complete molecular remission for more than 2 years. *Blood*. 2007;109(1):58-60.

Väljaandja



Väljaandmist toetas



2014

www.leukeemia.ee

JÄLGIGE OMA
RAVITULEMUSI
Vahend Ph+ KML-i ravi
jälgimiseks

Teie ravitulemuste päevik³⁻⁵

Võtke see päevik igale arstivisiidile kaasa ja kasutage seda oma testitulemuste ülesmärkimiseks. Selle abil saate jälgida, kuidas haigus ravile reageerib ja sellest tulenevalt arutada oma edasist raviplaani koos arstiga.

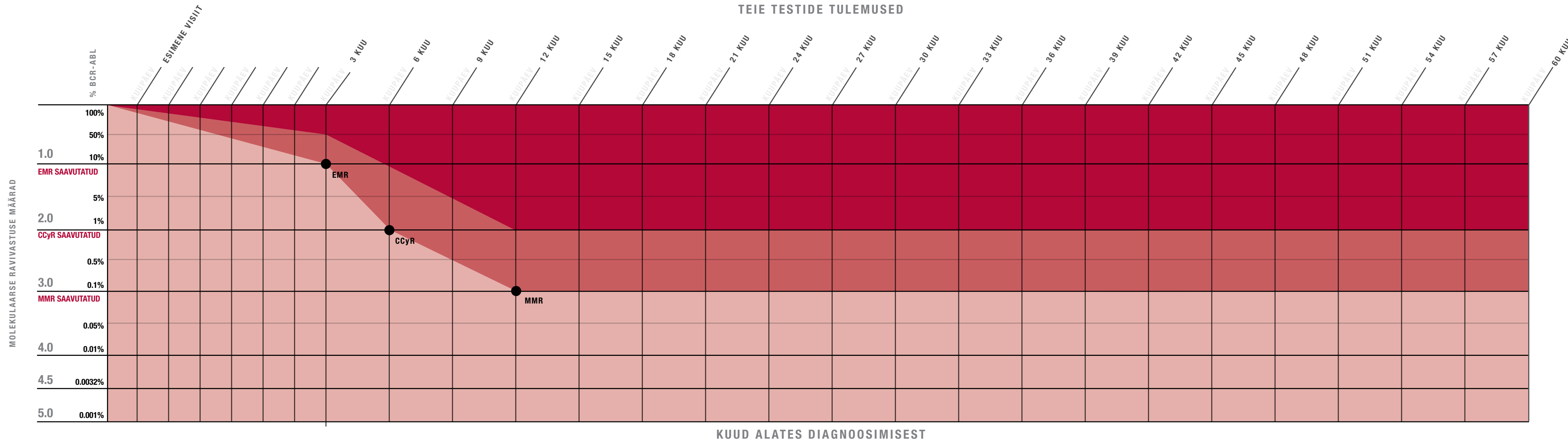
Kuidas alustada jälgimist

Igal arsti vastuvõtul märkige vastuvõtu kuupäev graafiku ülasaosas olevale järgmisele vabale joonele. Seejärel märkige punkt vastava kuupäeva ja testi tulemuse lõikumiskohta. Tulemused on esitatud kahel viisil: **molekulaarse ravivastuse määr** või **% BCR-ABL**.³⁻⁵

- Molekulaarse ravivastuse määr on number, mille leiate oma analüüsilehelt ja mis jääb vahemikku 0 kuni ligikaudu 4,5
- % BCR-ABL on number, mis jääb vahemikku 100% kuni vähem kui 0,003%

Mõlemal juhul tähistab see arv leukeemiarakkude hulka teie kehas. Kui numbrid jäävad graafikul järjest väiksemaks, tähendab see seda, et ravi tulemusena väheneb leukeemiarakkude arv ning haigus on saadud kontrolli alla.³⁻⁵

Näidake seda päevikut oma arstile või õele ning täitke seda koos.



ALUSTAMINE

Esimesed kolm kuud on äärmiselt olulised, kuna selle aja jooksul on näha, kuidas haigus ravile allub.^{6,7} Ärge unustage:

- Võtta oma ravimeid täpselt nii nagu ette nähtud
- Pidada kinni arstiaegadest
- Jälgida oma edusamme sagedaste testide abil
- Jälgida oma testide tulemusi kasutades käesolevat päevikut

TÕUSUD JA MÕÕNAD

Mida teha, kui numbrid kõiguvad?

Ärge muretsege. Tulemused võivad varieeruda mitmetel põhjustel, näiteks siis, kui unustate ravimit võtta või kui testi tehakse mõnes teises laboris.³ Käige regulaarselt arsti juures ja laske ennast sageli testida.

EESMÄRKIDE MITTESAAVUTAMINE

Mis siis, kui ma ei saavuta oma ravieesmärke?

Iga teekond on ainulaadne. Mõned patsiendid saavutavad oma eesmärgid kiiremini kui teised. Ärge laske end sellest heidutada. Arutage oma võimalusi arstiga ja pidage nõu ravi muutmise vajaduse osas.

PÄRAST ESIMEST AASTAT

Mis saab edasi?

Oluline on jätkata ravimite võtmist vastavalt arstilt saadud juhistele ning lasta ennast regulaarselt testida. Teie ja teie arst peate jätkuvalt tööd tegema selle nimel, et saavutada leukeemiarakkude erakordselt madal või peaaegu tuvastamatu tase.