

COMMENT LIMITER L'IMPACT DE LA MALADIE SUR MES LIENS SOCIAUX ?

Conserver des liens sociaux est parfois difficile avec une LLC qui peut prendre beaucoup d'espace dans votre vie, générer de la fatigue et parfois vous amener à vous isoler.

Ces conseils sont là pour vous aider à concilier votre maladie et les bienfaits d'une vie sociale (vous détendre, penser à autre chose...)

Passez du temps avec vos proches...

Famille et amis peuvent être une source importante de soutien : discuter de vos expériences et prendre un moment de répit peut vous soulager et vous permettre de vous évader.

...tout en vous préservant

Parce que la LLC peut altérer votre système immunitaire, restez à distance des personnes ayant des signes d'infection : fièvre, toux, éternuements, mal de gorge, éruption cutanée, etc.

Rapprochez-vous des associations de patients

Que peuvent-elles vous apporter ?

- Un soutien tout au long de votre maladie
- Un soutien psychologique pour vous et vos proches
- Un moyen de reprendre confiance en vous
- Des rencontres avec des personnes vivant des situations similaires à la vôtre

Où peut-on les retrouver ?

- Au sein des établissements de soins lorsqu'elles y sont présentes, ou dans leurs propres locaux
- Sur Internet : n'hésitez pas à vous rendre sur le site de l'association de patients ELLyE : www.ellye.fr



Le saviez-vous ?

Les associations de patients proposent des **activités diverses** qui aident à mieux vivre avec la maladie et les traitements : ateliers d'écriture, de dessin, de peinture...
en séances individuelles ou en groupe.
Participer à ces ateliers vous permet de partager un moment de détente avec d'autres personnes et d'exprimer vos ressentis.

Association ELLyE : Ensemble Leucémie Lymphomes Espoir

Il s'agit d'une association de patients et de proches concernés par le lymphome, la leucémie lymphoïde chronique ou la maladie de Waldenström. Les missions d'ELLYE s'appuient sur 4 préoccupations principales :

- **Inform**er les personnes atteintes d'une hémopathie maligne et leurs proches
- Promouvoir et développer les actions diversifiées de **soutien** et **d'accompagnement**
- Faire connaître les hémopathies malignes et engager des actions visant à les faire prendre en compte par les institutions
- Contribuer à la **recherche**

Bibliographie :

- La ligue contre le cancer. La prise en charge de la leucémie lymphoïde chronique.
- La ligue contre le cancer. Les soins de support.

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,
Hématologue, Centre hospitalier
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,
Hématologue, Centre
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,
Centre hospitalier universitaire Dijon