



Livspusslet

Mitt liv – min hälsa

Du får denna information från din vårdkontakt
för att du har genomgått en transplantation

Livspusslet

För dig som lever med ett transplanterat organ påverkas olika delar av livet vid olika tidpunkter. Använd pusslet för att identifiera vilka områden som du behöver prioritera just nu. Gå igenom delarna tillsammans och välj ut upp till tre områden som kräver stöd och förändring. Välj även ut tre områden där ni gemensamt behöver tänka till.



Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.



Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.



Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Hinder och svårigheter inventeras utifrån vad du kan göra själv, vad vården kan bistå med samt vilka eventuella strategier som behöver utvecklas eller revideras för att hantera din vardag som transplanterad.

Skriv ner dina funderingar på följande uppslag och ta med till mötet med din sjuksköterska eller

läkare. Med hjälp av denna bok kan ni tillsammans ringa in vilka delar av ditt dagliga liv som ni behöver arbeta med för att du ska må bra.

I slutet av arbetsboken finns sidor där du själv kan fylla i ifall du tycker det saknas något område som är viktigt för dig.



**Kunskap
om min sjukdom**



**Känslor
och menings-
skapande**



Ekonomi



**Familj,
vänner och socialt
nätverk**



**Hushålls-
arbete**



**Intima
relationer,
sexualitet**



Egenvård



**Resor i
vardagen eller
på fritiden**



**Symtom och
biverkningar**



**Dagliga
aktiviteter och
arbete**



**Fritids-
aktiviteter**



**Delaktighet i
vården**



Livsstil



**Råd från
vårdpersonal**

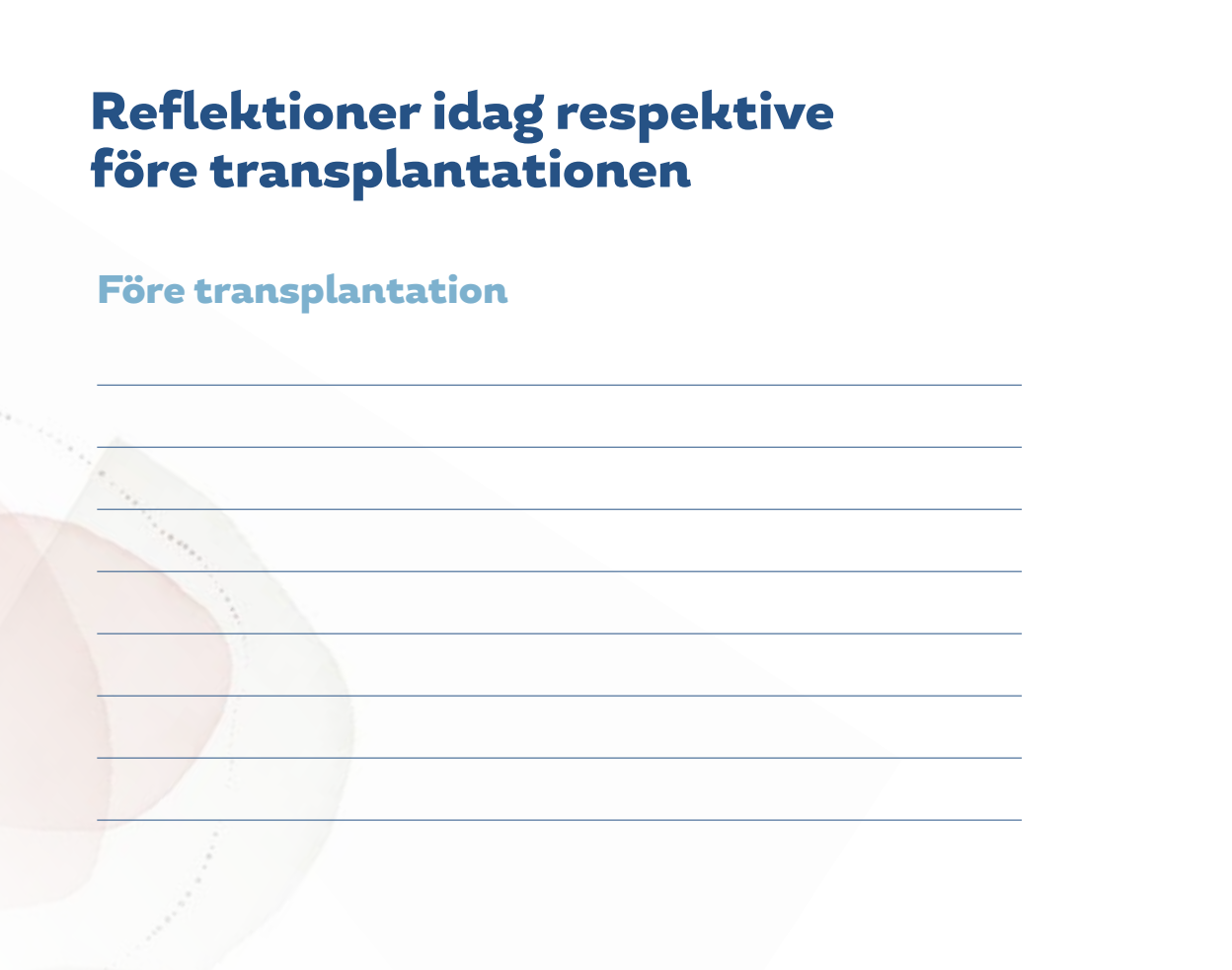


**Deltagande i
patientföreningar**



Reflektioner idag respektive före transplantationen

Före transplantation

A decorative background graphic on the left side of the page, featuring overlapping translucent shapes in shades of light green and light orange, with a dotted line curving through them.



Kunskap om min sjukdom



Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.



Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.



Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Känslor och meningsskapande

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😟 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😞 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Ekonomi

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😕 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😞 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Familj, vänner och socialt nätverk

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😟 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Hushållsarbete

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😕 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😞 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Intima relationer, sexualitet

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😞 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Egenvård

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😕 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😞 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Resor i vardagen eller på fritiden



Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.



Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.



Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Symtom och biverkningar

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😞 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Dagliga aktiviteter och arbete

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😞 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Fritidsaktiviteter



Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.



Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.



Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Delaktighet i vården

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😞 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Livsstil

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😟 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Råd från vårdpersonal

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😞 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Deltagande i patientföreningar

😊 Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.

😟 Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.

😡 Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



(Extra ämne)



Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.



Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.



Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



(Extra ämne)



Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.



Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.



Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

Noteringar



Ovanligt.se

Besök ovanligt.se för att läsa mer om hur det är att leva som transplanterad, fördjupa din kunskap i ämnet och få kontaktuppgifter till patientorganisationer med mera.

Denna skrift är framtagen i samarbete med Anna Forsberg, leg. sjuksköterska och professor i vårdvetenskap med inriktning organtransplantation, verksam vid Lunds universitet och Skånes Universitetssjukhus.



Takeda Pharma AB
Box: 30143,
SE-104 25 Stockholm
Tel: 08-731 28 00
www.takeda.se

© 2025 Takeda Pharma AB. This material is protected by copyright and/or related rights. No part may be reproduced, distributed, or used in any form, except as permitted by mandatory law, without the prior written permission of Takeda Pharma AB.

