Mitt liv – min hälsa

För dig som har genomgått organtransplantation

LIVSPUSSLET

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.

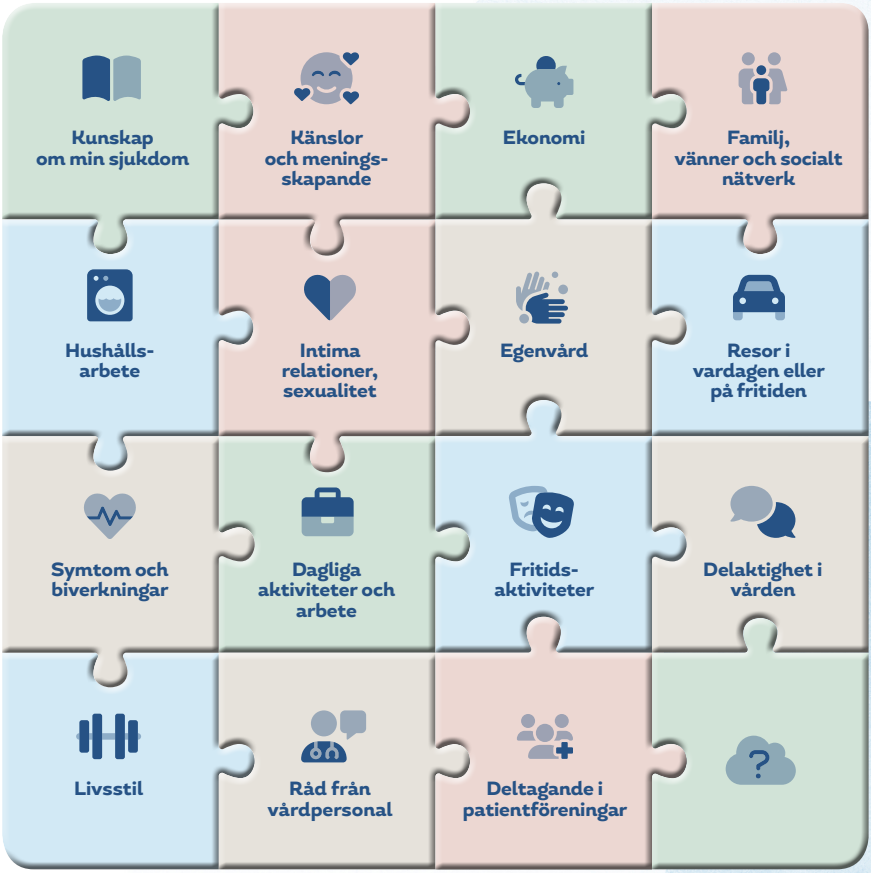
- Jag klarar detta på egen hand/jag har resurserna att hantera detta.
- Jag förstår inte/vet inte hur jag ska hantera detta.
- Jag behöver praktiska råd från vården att ta itu med detta.

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.

Välj ett ämne genom att klicka på en pusselbit.



Använd pilarna för att navigera mellan sidorna eller den här knappen för att gå till översikten.

Reflektioner idag respektive före transplantationen

Före transplantation

Efter transplantation

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.

Kunskap om min sjukdom

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.

Känslor och meningsskapande

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.

Ekonomi

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.

Familj, vänner och socialt nätverk

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.

Hushållsarbete

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.

Intima relationer, sexualitet

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.

Egenvård

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.

Resor i vardagen eller på fritiden

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.

Symtom och biverkningar

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.

Dagliga aktiviteter och arbete

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.

Fritidsaktiviteter

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.

Delaktighet i vården

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.

Livsstil

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.

Råd från vårdpersonal

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.

Deltagande i patientföreningar

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.

C-ANPROM/SE/MARI/0036 september 2026 circusreklam.se

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.