



The Life-Balance Puzzle

# Mijn leven – mijn gezondheid

U ontvangt deze informatie van het transplantatieteam omdat u een transplantatie heeft ondergaan.

# The Life-Balance Puzzle

Verschillende aspecten in het leven worden beïnvloed voor mensen met een langdurige ziekte. Gebruik de puzzel om te bepalen aan welke gebieden u nu prioriteit wil geven. Neem de stukjes samen door en selecteer maximaal drie gebieden die ondersteuning en verandering nodig hebben. Kies ook drie gebieden waar u over wil nadenken.



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen.



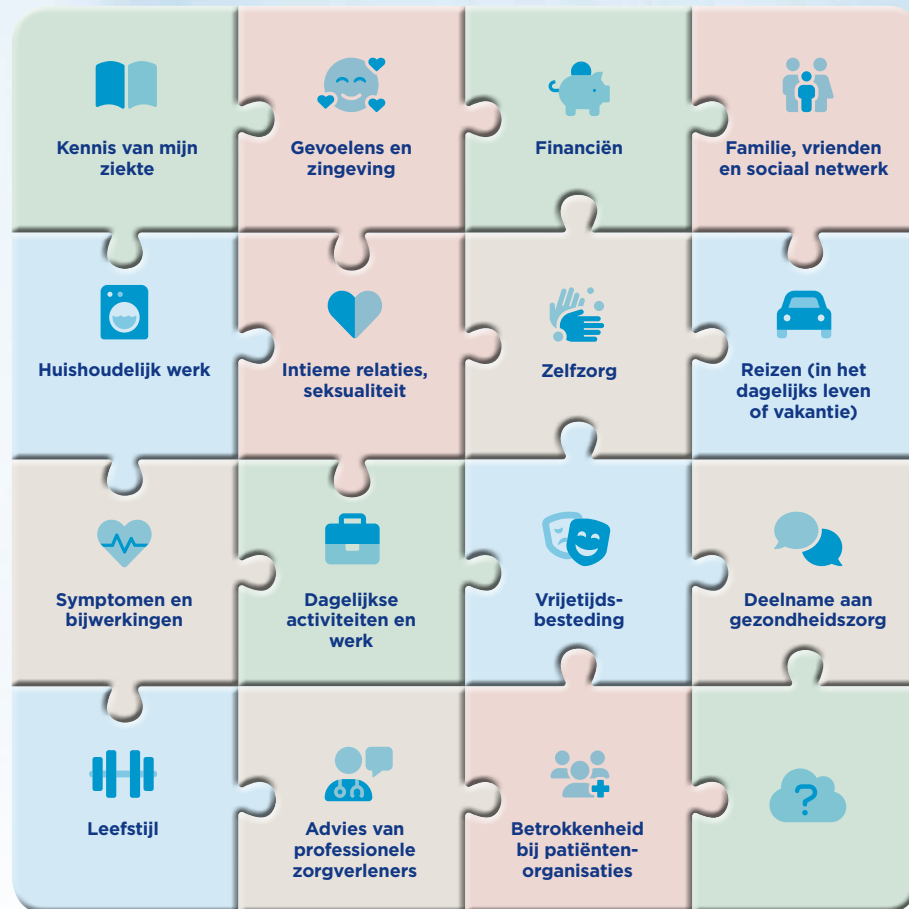
Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken. Ik heb hulp nodig.

Obstakels en moeilijkheden worden vermeld op basis van wat u zelf kunt doen, waar de zorg u bij kan helpen, en welke mogelijke strategieën ontwikkeld of herzien moeten worden om uw dagelijks leven als getransplanteerde te verbeteren.

Vul de volgende folder in met uw overwegingen en neem hem mee naar

uw afspraak met uw verpleegkundige of arts. Met behulp van dit boekje kunt u samen bepalen welke aspecten van uw dagelijks leven verbetering behoeven zodat u zich goed voelt.

Er zijn pagina's aan het einde van het werkboek die u zelf kunt invullen als u denkt dat er een aspect ontbreekt dat belangrijk voor u is.



# Vergelijken vandaag versus vóór de transplantatie

## Voor transplantatie

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Na transplantatie

---

---

---

---

---

---

---


---


---


---



## Kennis van mijn ziekte

 Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.

 Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen

 Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Gevoelens en zingeving



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Financiën



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---


---


---


---



## Familie, vrienden en sociaal netwerk

 Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.

 Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen

 Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---


---


---


---



## Huishoudelijk werk

 Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.

 Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen

 Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Intieme relaties, seksualiteit



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Zelfzorg



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Reizen (in het dagelijks leven of vakantie)



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Symptomen en bijwerkingen



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Dagelijkse activiteiten en werk



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vrijtijdsbesteding



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Deelname aan gezondheidszorg



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---


---


---


---



## Leefstijl

 Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.

 Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen

 Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---


---


---






## Advies van professionele zorgverleners

 Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.

 Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen

 Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---



## Betrokkenheid bij patiëntenorganisaties

-  Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.
-  Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen
-  Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*(Extra onderwerp)*



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*(Extra onderwerp)*



Ik heb er vertrouwen in dat ik dit in mijn dagelijks leven aankan en ik weet hoe ik steun moet zoeken.



Ik kan dit aan als ik advies en wat steun krijg over hoe ik moet beginnen



Ik weet niet hoe ik dit deel van mijn dagelijks leven moet aanpakken.  
Ik heb hulp nodig.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opmerkingen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Esot.org**

Bezoek [esot.org](https://www.esot.org) om meer te weten te komen over hoe het is om te leven als iemand die een transplantatie heeft ondergaan, om uw kennis uit te breiden en om contactinformatie te vinden voor patiëntenorganisaties en andere hulpbronnen.



Dit materiaal is ontwikkeld in het kader van een gezondheidszorgsamenwerking tussen de European Society for Organ Transplantation (ESOT) en Takeda, met als doel de patiëntenzorg te verbeteren.

Deze materialen zijn op internationaal niveau beoordeeld en goedgekeurd. Lokale wetten en voorschriften kunnen variëren.

C-ANPROM/NL/LIV/0014 Datum van opstelling : Maart 2024

