



Le puzzle de l'équilibre de vie

Ma vie - ma santé

Ces informations sont envoyées par l'équipe
transplantation aux personnes transplantées

Le puzzle de l'équilibre de vie

Plusieurs aspects de la vie des personnes souffrant d'une longue maladie sont affectés à différents moments. Utilisez le puzzle pour identifier les aspects à prioriser dès maintenant. Examinez les pièces et sélectionnez trois aspects maximum nécessitant un soutien et un changement. Sélectionnez également trois aspects auxquels penser collectivement.



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et je sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux gérer cet aspect si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Obstacles et difficultés sont énumérés en fonction de ce que vous pouvez faire seul, du soutien que peut vous offrir le système de santé, et des stratégies à développer ou revoir en vue de gérer la vie quotidienne après une greffe.

Complétez la fiche suivante avec vos réflexions et apportez-la à votre rendez-vous avec votre infirmier/

infirmière ou médecin. Vous pouvez utiliser ce cahier pour noter les aspects de votre vie que vous devez améliorer afin de vous sentir mieux.

Vous pouvez noter tout aspect manquant et selon vous important dans les pages à la fin du cahier.



Réflexions actuelles/avant l'intervention

Avant l'intervention

Après l'intervention



Connaissances relatives à ma maladie



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Ressenti et construction de sens



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Finances



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Famille, amis et réseaux sociaux

-  Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.
-  Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.
-  Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Tâches ménagères



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Relations intimes, sexualité



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Prendre soin de soi

-  Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.
-  Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.
-  Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Déplacements quotidiens et voyages



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Symptômes et effets secondaires

-  Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.
-  Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.
-  Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Activités quotidiennes et travail



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Loisirs



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Participation aux soins de santé



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Mode de vie



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Conseils des professionnels de santé

-  Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.
-  Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.
-  Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Implication dans des associations de patients

-  Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.
-  Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.
-  Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



(Sujet complémentaire)



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



(Sujet complémentaire)



Je suis convaincu que je peux gérer cet aspect au quotidien, et sais à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide.



Je peux le gérer si je reçois des conseils et un soutien sur comment démarrer.



Je ne sais pas comment gérer cet aspect de ma vie quotidienne. J'ai besoin d'aide.

Notes



Esot.org

Allez sur [esot.org](https://www.esot.org) pour en savoir davantage sur la vie des personnes transplantées, développer vos connaissances à ce sujet et contacter les associations de patients et autres ressources.



Ce matériel a été élaboré grâce à la collaboration médicale établie entre la Société européenne de transplantation d'organes (European Society for Organ Transplantation - ESOT) et Takeda dans l'intérêt des patients.

Ces matériaux ont été évalués et approuvés au niveau international. Les lois et réglementations locales peuvent varier.

C-ANPROM/BE/CORP/0059 Date de préparation : Septembre 2024

