

Har du lyst til å bli medlem i LNT?

Du støtter en organisasjon som jobber aktivt for sine medlemmer. LNT bidrar til å fremme ny forskning og har påvirkning der viktige avgjørelser tas, til beste for medlemmene. Hovedmedlemmer får et oppdatert og fyldig medlemsblad fire ganger i året, og alle medlemmer har tilgang til LNT-nytt digitalt.

Fra 2024 finnes LNT-nytt som en egen app. Medlemmer har også tilgang til LNTs digitale og fysiske kokebok for personer med kronisk nyresykdom. I tillegg får du rabatt hos lydboktjenesten Fabel, rabatt på førstegangskonsultasjon hos klinisk ernæringsfysiolog fra Kostholdsending AS, gode medlemsavtaler hos nettapoteket Farmasiet og Askin' hudleger.

Du får tilsendt informasjon fra ditt fylkeslag, som blant annet arrangerer kurs, seminarer og turer. Som medlem av LNT kan du også benytte deg av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) sitt rettighetscenter.

Scan QR-koden og kom rett inn på LNTs skjema for innmelding



Er du allerede et medlem som kan tenke deg å bruke litt av din fritid til å glede og støtte andre? Ta kontakt med fylkesleder på e-post fylkesleder@Intosloakershus.no



- Fylkesleddet for alle medlemmer i Oslo og Akershus
- Fokus på de fra 36 år og oppover
- Eget fylkestyre
- Likepersonstjeneste
- Arrangerer aktiviteter



- Gjelder barn og unge i Oslo og Akershus
- Fokus fra 0 og til 35 år
- Ungdomskontakt i fylkestyret
- Arrangerer aktiviteter for barn og unge
- En ansatt i LNT sentralt følger opp gruppen



Levertransplantasjon



Livet etter levertransplantasjon

En levertransplantasjon kan være livsforandrende, men det er viktig å være forberedt på hva som kommer etter operasjonen. Her er noen viktige aspekter å være klar over:

Tiden på sykehuset

Operasjon og umiddelbar restitusjon:

- Levertransplantasjonen er en stor operasjon som varer i mange timer.
- Etter operasjonen vil du være på TX-avdelingen for nøye overvåking.
- Det kan ta flere dager før du blir flyttet til en vanlig sykehusavdeling, og det er individuelt når overflytting skjer.

Restitusjonsperiode

- De første dagene kan være preget av smerte og ubehag, som behandles med smertestillende midler.
- Det er normalt å føle seg svak og trett i starten.
- Sykepleiere, fysioterapeuter og leger vil hjelpe deg med å starte gradvis mobilisering og rehabilitering.

Livet etterpå: realistiske forventninger

Medisinering:

- Du må ta immundempende medisiner for resten av livet for å forhindre avstøtning av den nye leveren. Det er viktig å følge sykehuslegens medisindosering da dette er kritisk for leverens funksjon.
- Reseptene skrives ut av både sykehuslege og fastlege; H-reseptene (immundempende) er det sykehuslege (lokalsykehus/Rikshospitalet i forbindelse med kontroller). De andre medisinene kan din fastlege ordne for deg. Husk å både sørge for at du har aktive resepter, og henter ut før du er tom og i god tid før ferie.
- Medisinene har bivirkninger som gir økt risiko for infeksjoner, diabetes, og over tid en viss økt risiko for kreft, spesielt hudkreft.
- Informasjon om de ulike medisinene finner du i permen «Veien videre»

Regelmessige kontroller:

- Hyppige oppfølginger hos fastlegen er nødvendige for å overvåke leverfunksjonen og justere medisindosene.
- Blodprøver vil bli tatt regelmessig for å sikre at leveren fungerer som den skal.
- Årlig kontroll hos leverlege på lokalt sykehus anbefales
- Det er faste kontroller på Rikshospitalet med ulikt intervall i årene etter transplantasjon.
- Det er viktig å følge opp screeningsprogrammene fra det norske helsevesenet (mammografi, celleprøve fra livmorhalsen, screening for tykktarmkreft).
- Kontroller hos hudlege er viktig grunnet faren for hudkreft.

Livsstilsendringer:

- En sunn livsstil er avgjørende for å opprettholde helsen. Dette inkluderer et balansert kosthold, trening og unngå av alkohol og røyking.
- Kostholdet ditt må kanskje justeres grunnet effekten til de immundempende medisinene. Les mer i permen; Veien videre
- Huden må beskyttes fra solen da medisinene gir økt fare for hudkreft. Det anbefales solfaktor 50, og bruke solhatt/caps. Rikshospitalet anbefaler solkremen Actinica.

Fysisk helse:

- Det er viktig å revaksinere seg etter hvert som vaksinene utløper. Noen vaksiner bør tas med hyppigere intervall. Dette er det fastlege/leverlege som kan gi deg informasjon om. De aller fleste vaksiner må man betale selv.
- Det er anbefalt å ta både lunge-, influensa og covidvaksiner.
- Du kan IKKE ta levende vaksiner etter transplantasjon.
- Omgang med personer som har vannkopper eller helvetesild må unngås. Hvis kontakt må

fastlege eller sykehuslege kontaktes.

- Mange opplever fatigue og tretthet etter transplantasjonen.

Psykisk helse:

- Å tilpasse seg livet etter en levertransplantasjon kan være psykisk utfordrende.
- Støtte fra venner, familie og profesjonelle kan være til stor hjelp.
- Det er viktig å ikke isolere seg, men prøve være aktiv i det sosiale liv
- Vurder å delta i støttegrupper for levertransplanterte for å dele erfaringer og få støtte.
- Ikke nøl med å ta kontakt med LNTs likepersoner (likeperson@Intosloakershus.no). Likepersonstjenesten er på Rikshospitalet annenhver tirsdag kl 17:30.

Tips og råd for livet etter transplantasjon

Opprettholde en sunn livsstil:

- Følg legens anbefalinger nøye når det gjelder kosthold og mosjon.
- Hold deg hydrert og unngå matvarer som ødelegger effekten av medisinene som leveren er avhengig av for å ikke støtes ut;
 - Grapefrukt/juice, pomelo, stjernefrukt, granateple/juice og Johannesurt
- Kosttilskudd og helsekostprodukter inneholder virkestoffer som kan påvirke konsentrasjonene av de immundempende medisinene Bruk av disse frarådes uten medisinsk faglig vurdering av lege.

Forebygging av infeksjoner

- Vask hendene regelmessig og unngå kontakt med syke personer.
- Følg legens råd om vaksinasjoner og forebyggende behandlinger.
- Det anbefales å unngå store folkemengder under influensaepidemier, vurder bruk munnbind.
- Ved dårlig almenntilstand og/eller feber av ukjent grunn/over tid må lege kontaktes. Hvis helligdag/helg, kontakt legevakt/lokalsykehus
- Du kan lettere bli matforgiftet da immunforsvaret er lavere. Det er derfor viktig med god mat hygiene.
- Det er viktig å ha god tannpleie for å unngå infeksjoner, les mer i permen «Veien videre»
- Gå regelmessig til tannlege, anbefalt to ganger i året

Overvåk symptomer

- Vær oppmerksom på tegn på avstøtning eller infeksjon, som feber, gulsott eller ømhet i øvre del av magen.
- Kontakt lege umiddelbart hvis du opplever noen av disse symptomene.

Planlegg regelmessige avtaler

- Hold oversikt over alle medisinske avtaler og blodprøvetakinger.
- Vær åpen med legen din om eventuelle problemer eller bekymringer du har uansett art.

Kurset: Veien videre

Det anbefales å ta kurset «Veien videre» som er i regi av Rikshospitalet. Dette er det leverlege som henviser til, men du må selv ta ansvar for å få henvisning.

Å leve med en ny lever krever tilpasning og oppmerksomhet, men med riktig omsorg og støtte kan du oppnå en god livskvalitet. Det er viktig å være realistisk om utfordringene, men også å fokusere på de positive aspektene ved å ha fått en ny sjanse til livet.

For mer informasjon?

Les permen «Veien videre» som du får på Rikshospitalet.

LNT Oslo og Akershus

Det anbefales å bli medlem av LNT da vi arrangerer sosiale arrangement, aktiviteter og fagseminar hvor du kan møte andre som har vært gjennom det samme som deg