

Livsfaser med CF



NORSK FORENING
FOR CYSTISK FIBROSE





LIVSFASER MED CF

Gjennom livets ulike faser – fra barndom til voksenliv, møter mennesker med CF både utfordringer og muligheter. CF er en del av livet fra fødsel til slutt, men det finnes mange måter å leve et rikt og meningsfullt liv på. I denne brosjyren utforsker vi hvordan CF påvirker hverdagen i ulike aldre: fra tidlig diagnose og barndomsårene, gjennom ungdomstidens søken etter selvstendighet, til voksenlivets muligheter for arbeid, familie og personlig utvikling.

BARN MED CF

Barn er naturlige utforskere og oppdager verden rundt seg gjennom sanseinntrykk i ulike stadier av utviklingen. For barn som er født med cystisk fibrose, vil sykdomsbildet gjerne endre seg etter hvert med barnets utvikling og dermed vil også både nye erfaringer og utfordringer kunne dukke opp, med behov for spesielle tilpasninger og hensyn.

Informere de rundt barnet og barnet selv om CF

Når barnet begynner å delta i aktiviteter som lekegrupper, barnehage eller være hos barnevakt og utvidet familie, er det viktig å informere de rundt barnet om cystisk fibrose. Dette innebærer blant annet å lære andre voksne om viktigheten av god hygiene, hvordan man administrerer eventuelle medikamenter og annen behandling, og hvordan man best kan støtte barnet i disse situasjonene. Det er også avgjørende å sikre at miljøet rundt barnet er rent og trygt, for å unngå smitte og infeksjoner som kan påvirke helsen.

Det anbefales å begynne å forklare barnet om CF så tidlig som mulig, på en måte som er tilpasset barnets alder, emosjonelle behov, personlighet og kognitive utvikling. Hvis du er usikker på hvordan du kan formidle informasjonen på en god måte, kan du alltid spørre barnets CF-helseteam om råd og støtte. Etter hvert som barnet blir eldre og mer selvstendig, vil det i likhet med større ansvar for andre ting, også måtte ta mer ansvar for sin egen helse. Et naturlig forhold til egen sykdom vil kunne være behjelpelig i denne prosessen.

Individuell plan (IP)

For både barnehage og skole kan det være fint å ha en individuell plan, (IP) på plass som både beskriver barnets spesifikke behov, samt gir en veiledning til hvordan disse best kan ivaretas. En individuell plan bør utarbeides i samarbeid med foreldre, barnehage- eller skolepersonell, lokal helsetjeneste og CF-helsepersonell. Denne planen er et verdifullt verktøy for å koordinere tjenester og sikre at barnet får riktig støtte hjemme, i barnehagen og på skolen. Dette kan være med på å lette noe av ansvaret for foreldrene ved at den gir en klar oversikt over mål, tiltak og ansvarsfordeling.

Barnehage

Barnehage er barnets første møte med andre barn, og der lærer man viktige erfaringer og sosiale egenskaper. På lik linje som andre barn, er det som oftest vanlig at barn med CF går i barnehage. Det er derimot noen anbefalinger som kan gjøre oppstarten litt bedre tilrettelagt for barn med CF.



Det oppleves for mange som en fordel at oppstart i barnehage planlegges grundig i samråd med foreldre, barnehagepersonell og annet relevant helsepersonell. Behov for ekstra ressurs i barnehagen for å dekke barnets behov for tilrettelegging må vurderes. Det er barnehagen som søker om tildeling. Avhengig av barnets helsetilstand er det generelt også anbefalt å utsette barnehagestarten til barnet har fylt to år. Utsettelsen gir tid for etablering av individuell behandling, samt familien tid til å tilpasse seg hverdagen med en sykdom som krever planlegging og individuell

tilrettelegging. For å sikre at dette skjer på en god måte, kan det være fint å begynne planlegging allerede et år i forveien av oppstart, slik at man sikrer at både barnet og de rundt har nødvendige forutsetninger for en god oppstart. Cystisk fibrose er en sjelden sykdom, og barnehagepersonalet trenger spesifikk opplæring for å forstå hvordan sykdommen påvirker barnet. Det er viktig at barnehagepersonalet er bevisst på barnets individuelle behov når det gjelder smittevern, renhold og behandling i barnehagehverdagen.

For å sikre at alle involverte har tilstrekkelig kunnskap, anbefales det at barnehagepersonell gjennomfører nettkurset «Cystisk fibrose i barnehagen», som er tilgjengelig på www.sjelden.no. Dette kurset gir grunnleggende opplæring om sykdommen og hvordan man best kan støtte barnet i barnehagen. Når det gjelder å informere andre foreldre om barnets sykdom, er det ingen fasitsvar på hvordan man ønsker å dele informasjonen. De aller fleste velger derimot å være åpen, hvorpå noen foretrekker å informere selv, mens andre tar med personalet eller helsepersonell i prosessen. Skriftlig materiell kan også være til hjelp, og du kan finne slikt materiell inne på CF-foreningen sin nettside, cfnorge.no.

Skole

I likhet med barnehage, krever overgangen til skole grundig planlegging og det er derfor anbefalt at dette bør være påbegynt høsten før skolestart. Erfaringer fra barnehagen med tilrettelegging er verdifull informasjon for skolen når de skal ta imot en elev med CF. Behov for ekstra ressurser vurderes av skolen i samråd med foreldre og behandlere, og det kreves



Tilrettelegging kan være avgjørende for å sikre en god hverdag.

søknad om tildeling av ressurser. Skolehverdagen er mer strukturert med en fast timeplan, og derfor kan tilrettelegging være avgjørende for å sikre en god hverdag. Mange velger for eksempel å legge lungebehandling med fysioterapeut til skolefritidsordningen for å unngå tap av undervisningstid, men det er også store individuelle forskjeller i hvordan man velger å løse det.

Planlegging av skolestart inneholder mange av de samme elementene som for barnehagestart. Viktig informasjon om cystisk fibrose, behov for godt renhold, hygiene, tilrettelagte toaletter, treningsfasiliteter, dusj og garderobe må adresseres. En individuell plan (IP) bør også utarbeides for å sikre tilpasset støtte. I skolealder vil gjerne klassekamerater og folk rundt barnet være nysgjerrige og ønske å lære mer. Boken «Sånn er det» av Widar Aspeli gir en god innføring i hvordan livet med CF kan være, og hva sykdommen innebærer. Du kan kontakt Norsk senter for cystisk fibrose for å bestille boken.

Noen barn velger å informere klassekameratene selv om sykdommen, mens andre foretrekker at foreldre, lærere eller helsepersonell tar seg av informasjonen. Det finnes også de som ikke ønsker å dele det i det hele tatt, og det er også helt greit. Det finnes ingen fasit her – hver familie og person med CF har sin egen løsning som fungerer godt for dem. På sjelden.no finner du e-læringskurset “Cystisk fibrose på skolen”. Kurset gir en lettfattelig og grundig innføring i hvordan man på best mulig vis kan tilrettelegge for elever med cystisk fibrose. Det er anbefalt at skolepersonell gjennomfører dette kurset som en del av skolestart.



UNG MED CF

Å være ungdom med cystisk fibrose innebærer å leve med en kronisk sykdom i en livsfase preget av store endringer. Ungdomsårene er tiden hvor man går fra å være barn til å bli voksen. Man får mer frihet, men også mer ansvar. For ungdom med CF betyr det ofte at mange av de oppgavene foreldrene tidligere har hatt ansvar for slik som medisiner, fysioterapi og ernæring, gradvis blir noe man må håndtere selv. Det er viktig å huske på at cf-teamet ditt er her for deg, og gjerne vil hjelpe deg i overgangene til å bli trygg og selvstendig.

Noen synes gjerne det er deilig med større frihet og ansvar, mens andre kan kjenne på frustrasjon og sinne over alt som er forbundet med sykdommen og ønsker å leve så normalt som mulig.

CF er en sykdom som ofte ikke synes utenpå, og det kan være vanskelig for andre å forstå hvordan det faktisk er å leve med den. Det kan være vanskelig å føle på at man ikke alltid blir trodd når man sier at man er sliten, har vondt eller trenger tilrettelegging. Spesielt i ungdomsårene, når man ønsker å være som alle andre er det forståelig at det oppleves som frustrerende. Det kan derfor være fint å finne noen å snakke med som virkelig forstår. På cfnorge.no finner du en oversikt over likepersoner, slik som andre unge med CF som du kan kontakte for støtte og erfaringsdeling. Mange ungdommer med CF har i dag god behandling, som gir færre symptomer og bedre helse. Det kan gjøre at man føler seg friskere og fungerer mer som andre ungdommer periodevis. Likevel vil CF alltid være en del av livet og påvirke deg i varierende grad gjennom livets faser. Husk likevel at sykdommen er noe du har, og ikke noe du er!

Puberteten

Tidligere var det vanlig at puberteten hos unge mennesker med CF ble forsinket. I dag er dette ikke nødvendigvis tilfelle, og de fleste med CF går inn i puberteten samtidig som alle andre gjør. Samtidig kan man oppleve, avhengig av helse og ernæringsstatus, at det for jenter kan være forsinket brystutvikling og menstruasjon, mens for gutter kan det være sen vekstspurt, forsinket utvikling av kroppshår

og stemmeforandringer. Dette er ikke unormalt, husk også at tidspunkt for puberteten varierer selv hos friske mennesker. Dersom du har noen spørsmål, kan det være fint å diskutere dette med legen din.





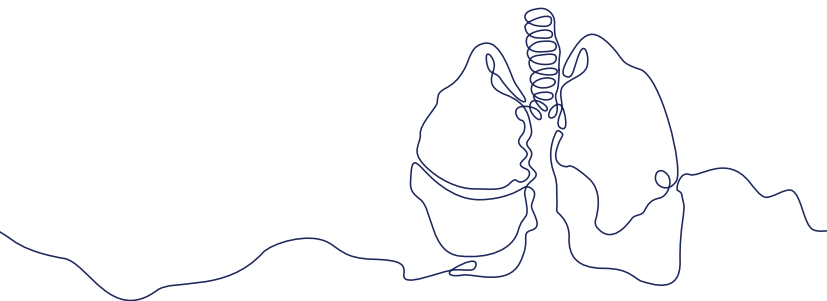
Seksualitet

Selv om du har cystisk fibrose kan du på lik linje som alle andre leve et normalt seksualliv, og sykdommen i seg selv påvirker ikke evnen til å delta i seksuell aktivitet. Likevel kan fysiske symptomer som for eksempel utmattelse, pustevansker eller mageplager påvirke lyst og komfort i intime situasjoner. Dette er helt normalt. Selv om man i perioder ikke føler at man vil eller har energi til å ta del i seksuell aktivitet kan likevel behovet for nærhet – å klemme, kysse og kjenne seg elsket, fortsatt være sterkt. Åpen kommunikasjon med partner og helsepersonell kan bidra til trygghet og tilpasning.

Husk at beskyttelse er viktig dersom man ønsker å unngå uønsket graviditet, særlig fordi at ved bruk av enkelte antibiotika kan effekten av p-piller reduseres. Kvinner med CF som bruker hormonell prevensjon bør derfor informere legen sin, slik at riktig metode velges.

Festvaner med CF

Å drikke for mye alkohol er ikke bra for noen, enten om du har cystisk fibrose eller ikke. Samtidig betyr ikke dette at du ikke kan kose deg med et glass vin eller øl til maten, eller være med på fest sammen med venner. Det viktigste er å være klar over hvordan alkohol kan påvirke kroppen din, spesielt hvis du bruker medisiner som kan belaste leveren. For noen kan alkohol forverre leverfunksjonen eller gjøre medisinen mindre effektive. Derfor bør du snakke med legen din om



hva som er trygt for deg. Sammen kan dere finne ut hva som passer best i din situasjon.

Ungdomstiden er en periode der mange tester grenser, og det kan være mye gruppepress rundt ting som røyking og vaping. Det er likevel viktig at de med CF holder seg unna dette. CF påvirker lungene allerede, og røyk skader nesten av kroppen, særlig luftveiene. Å røyke når du har CF kan være direkte farlig. Noen ungdommer med CF sier at det hjelper å bruke sykdommen som en grunn til å si nei hvis de blir presset til å prøve røyk eller vape. Det er også viktig å unngå passiv røyking, altså å oppholde seg i røykfylte rom eller rundt folk som røyker, da dette også kan være skadelig for lungene. Å ta vare på lungene dine er noe av det viktigste du kan gjøre for helsa og livskvaliteten din. Det innebærer å gjøre bevisste valg, også i sosiale situasjoner der det kan være fristende å gjøre som "alle andre".



Utdanning med CF

Å flytte hjemmefra og starte på studier med en livslang sykdom som cystisk fibrose krever litt ekstra tilrettelegging, men med god planlegging, støtte og bevissthet om egne behov, er det fullt mulig å trives og mestre overgangen. Mange opplever faktisk at det å ta mer kontroll over eget liv og helse gir både mestringsfølelse og økt frihet.



Overgangen til voksenhelsetjenester skjer ofte i samme periode som man begynner å ta fatt på studier. Det innebærer at du i større grad må ha direkte kontakt med helsepersonell og selv følge opp behandling og avtaler. Dersom man flytter, kan det være lurt å bytte fastlege til en som holder til i nærheten av ditt nye bosted, og gjøre deg kjent med hvordan ditt nye sykehus eller CF-team jobber.

Når man ikke lenger har noen rundt seg som minner om medisiner, behandling eller rengjøring av utstyr, kan det bli en utfordring å holde på gode rutiner. I en travel og ny hverdag er det derfor viktig å etablere systemer som fungerer i praksis – for eksempel påminnelser på telefonen, en ukentlig plan eller visuelle hjelpemidler. For mange med CF kan det være utfordrende å kombinere fulltidsstudier med deltidsjobb eller andre forpliktelser. Heldigvis finnes det ulike støtteordninger, blant annet fra Lånekassen, som tilleggsstipend for studenter med nedsatt funksjonsevne. Du finner mer informasjon om rettigheter og søknadsprosess på **[lånekassen.no](https://lankassen.no)**.

Det er også viktig å huske at studier ikke passer for alle. CF utarter forskjellig for person til person, og for noen vil det å prioritere helsen være den viktigste oppgaven man har som voksen. Å finne en vei som gir deg glede og mening i ditt liv er en suksess i seg selv.

VOKSEN MED CF

Voksenlivet med cystisk fibrose kan være fullt av både gleder og utfordringer. Noen nyter frihet og større handlingsrom, mens andre kan synes det er kronglete. Mens noen balanserer behandling og hverdag med jobb, finner andre mening og styrke gjennom andre sysler.

Det finnes ingen standard mal for hvordan et voksenliv med CF ser ut, så samme måte som at det ikke finnes en standard for hvordan et "ordinært" voksenliv ser ut. Samtidig kan det være noen temaer som berører voksne med CF ekstra, og vi vil derfor gi informasjon og perspektiv om disse temaene

Arbeidsliv

For noen voksne med CF vil det å ivareta sin egen helse med behandling og alt som hører med, være en fulltidsjobb i seg selv. For andre voksne oppleves det som fullt mulig å ha et meningsfullt og tilfredsstillende yrkesliv. Samtidig kan sykdommens karakter føre til at det stilles særlige krav til tilrettelegging i arbeidslivet. Behandlingsrutiner og medisiner må innpasses i arbeidshverdagen, og det kan bli nødvendig med fravær i forbindelse med legebesøk eller sykdom.

Fleksibilitet i arbeidshverdagen kan derfor være nøkkelen. Det kan for noen innebære mulighet for hjemmekontor, ekstra hvilepauser, tilrettelegging av arbeidsoppgaver eller overgang til en annen stilling. Noen vil ha behov for redusert stillingsprosent, mens andre kan opprettholde full arbeidskapasitet med riktige tilpasninger.



For min del har det vært nok med egenbehandling og sykdomsperioder, i tillegg til å følge opp barn. Derfor har det ikke vært aktuelt for meg å jobbe.

Kvinne, 55 år

Når du velger yrke, er det lurt å tenke på hva som passer helsen din. Unngå miljøer med mye røyk, støv eller kjemikalier, da disse kan irritere lungene. Arbeidsplasser med høy risiko for infeksjoner, som barnehager eller sykehus, kan også være utfordrende, siden infeksjoner kan ramme ekstra hardt når du har CF. En god vurdering av hva som fungerer for deg er derfor viktig – det er mange muligheter for god utdanning og en god jobb.

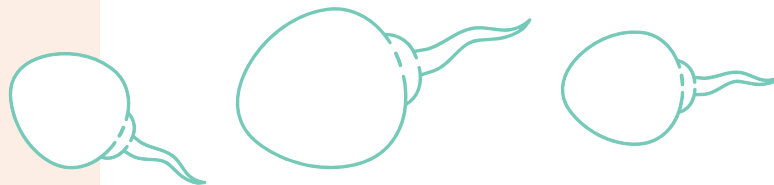
Dersom du har helseutfordringer som gjør det vanskelig å komme i eller stå i arbeid, vil du ha rett til støtte og tilrettelegging fra NAV (Arbeids- og velferdsforvaltningen i Norge). NAV tilbyr ulike tiltak og individuell oppfølging for å hjelpe deg i arbeidslivet. I kontakt med NAV vil du få god veiledning og informasjon over hva slags muligheter som finnes der ute for deg.



Familieplanlegging

I voksenalderen kommer man ofte i en fase hvor man etablerer seg, og for mange er det da naturlig å begynne å tenke på å stifte egen familie. Det finnes en rekke muligheter for familieførøkelse for personer med CF, men det krever gjerne litt ekstra tid og god medisinsk oppfølging.

Omtrent 97 % av menn med CF er infertile, hovedsakelig fordi de har sædlederne som ender blindt. Disse strukturene forbinder bitestiklene med sædblærene, og uten dem vil ejakulatet ikke inneholde sædceller. Til tross for dette kan menn med CF som ønsker barn, likevel bli fedre gjennom uthenting av sædceller og assistert befruktning (IVF/ICSI). I dag finnes det gode ordninger som gir mulighet til støtte fra staten til assistert befruktning.



Kvinner med CF har generelt ikke like stor utfordring med fertilitet som menn, men omtrent 20 % kan likevel oppleve nedsatt fruktbarhet. Dette skyldes blant annet fortykket slim i livmorhalsen, som kan gjøre det vanskeligere for sædceller å nå egget, samt underernæring, som kan påvirke hormonbalansen og menstruasjonssyklusen negativt. Likevel blir mange kvinner med CF gravide på naturlig måte. Dersom man har begynt å tenke på barn, anbefales det at kvinner kontakter CF-teamet minst ett år før planlagt graviditet, slik at man kan optimalisere helse og medisinsk behandling i forkant. Under svangerskapet er det viktig med tettere oppfølging for å sikre god helse for både mor og barn.

I tillegg til det praktiske rundt selve unnnfangelsen, er det også en annen faktor som kan være viktig å huske på når man går inn i en prosess med familieførøkelse. Genetikk. Det er anbefalt at både kvinner og menn snakker med helsepersonell om genetisk risiko: En person med CF har to kopier av et defekt CFTR-gen, og vil derfor alltid gi videre én kopi til et barn. Og hvis partneren også er bærer av en CFTR-mutasjon (uten å ha sykdommen selv), er det 25 % risiko for at barnet får CF. Genetisk veiledning og testing av partneren anbefales derfor for å kartlegge eventuell risiko.



Vi er den første CF-generasjonen som må tenke langsiktig. Det er både en utfordring og en seier.

Mann, 40 år



Å BLI ELDRE MED CF

Å bli eldre er en naturlig del av livet for de aller fleste av oss, men for de som er født med CF og som nå nærmer seg alderdommen, er det både uventet og mirakuløst på samme tid. Da de vokste opp ble de gjenspeilet helt andre livsbetingelser, og mange har derfor ikke planlagt for alderdom. Med medisinske fremskritt er det nå stadig flere som nærmer seg en tilværelse som eldre med CF, men for mange blir det en ny verden å navigere i, særlig når man plutselig skal begynne å planlegge en pensjonisttilværelse man tidligere ikke hadde sett for seg. Dette fører med seg både noen utfordringer, men også mange gleder som tidligere CF-generasjoner ikke har stått ovenfor.

CF er en livslang og progressiv sykdom, som betyr at den kan bli tøffere over tid. Samtidig er det å bli eldre med CF noe nytt, også for helsevesenet. CF-teamene har høy kompetanse, men fordi eldre med CF er en relativt ny gruppe, lærer helsepersonell fortsatt hvordan de best kan støtte deg. På mange måter baner du vei for fremtiden.

I kontakt med nytt helsepersonell er det derfor viktig å kunne formidle sin sykdomshistorikk, medisiner og behov tydelig. Dette er også et paradigmeskifte som skaper rom for nye spørsmål, og en kvinne på 58 år, beskriver det slik:

“Hver gang jeg møter en ny lege, må jeg forklare hele sykdomshistorien min, hvilke medisiner jeg bruker og hva jeg ikke tåler. Hvem gjør det hvis en dag ikke husker det selv?”

Med alderen kan det dukke opp nye helseutfordringer, akkurat som for alle andre. For deg med CF kan det være ekstra viktig å holde øye med tilstander som beinskjørhet, CF-relatert diabetes, søvnapné, leversykdom, hjerte- og karsykdommer, antibiotika resistens eller, i noen tilfeller, kreft i mage- eller tarmkanalen. Regelmessig og tilpasset oppfølging hos helsepersonell er nøkkelen, og behovene dine vil variere basert på genvariant, sykdomsforløp og din unike situasjon.

Et fellesskap:

Sammen med de nye mulighetene og utfordringene som oppstår når man blir eldre med CF, kan det også være et sterkere behov for fellesskap og erfaringsutveksling. Norsk forening for cystisk fibrose tilbyr støtte gjennom sin likepersonstjeneste, blant annet i den lukkede og hemmelige Facebook-gruppen «Voksen med CF». Her kan du dele spørsmål, tanker og erfaringer, frustrasjoner og erfaringer – og finne støtte, humor og tilhørighet blant andre i samme situasjon.

Lurer du på noe angående medlemskap i gruppen?

Ta kontakt med redaksjonen på e-post:

redaksjonen@nfcf.no så hjelper vi deg gjerne.

Du kan også kontakte en av våre voksne likepersoner direkte, dersom du ønsker noen å snakke med som forstår hvordan det er å leve med CF som eldre. Informasjon finner du på **nfcf.no/likepersoner**.



Norsk forening for cystisk fibrose

Norsk forening for cystisk fibrose (NFCF) ble grunnlagt i 1976 og er en landsdekkende interesseorganisasjon for personer med cystisk fibrose (CF), primær ciliær dyskinesi (PCD) og deres pårørende. Vi jobber for å forbedre hverdagen og livskvaliteten til de som lever med disse sjeldne sykdommene gjennom kunnskapsformidling, støtte, fellesskap og politisk påvirkning. Foreningen er organisert med en liten administrasjon som jobber fra sitt hovedkontor i Oslo, samt et sentralt styre og fire regionslag: Sør-Øst, Midt, Vest og Nord, for å sikre lokal tilstedeværelse der våre medlemmer bor. Vi samarbeider tett med helsepersonell og har et fagråd bestående av spesialisert helsepersonell som bidrar med rådgivning, utarbeidelse og kvalitetssikring av helsefaglig informasjon til våre kanaler og arrangementer.

Som medlem i NFCF blir du del av et sterkt fellesskap. Du får tilgang til kvalitetssikret kunnskap om CF og PCD, invitasjoner til kurs, samlinger og treff – både lokalt og nasjonalt, der du møter andre som forstår din hverdag. Våre likepersonstjenester gir deg mulighet til å dele erfaringer og få støtte fra andre medlemmer.

Din medlemskontingent bidrar direkte til arbeidet for bedre behandlingstilbud, raskere tilgang til nye medisiner, økt kompetanse i hjelpeapparatet og støtte til forskning. Sammen med andre gir du NFCF en sterkere stemme i møte med politikere, myndigheter og øvrige beslutningstakere.



VIL DU BLI MEDLEM?

Da kan du registrere deg og din husstand som medlemmer på cfnorge.no, ved å skanne QR-koden.

Ressurser

FAGMILJØER OG ORGANISASJONER

Norsk senter for cystisk fibrose (NSCF)

NSCF er Norges nasjonale kompetansesenter for CF. Her finner du spesialisert kunnskap, behandlingsveiledning og støtte for deg med CF og dine pårørende.

► Besøk: www.oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/norsk-senter-for-cystisk-fibrose

Norsk forening for cystisk fibrose (NFCF)

NFCF er en pasientorganisasjon som jobber for personer med CF og deres familier. Vi tilbyr støtte, informasjon og fellesskap gjennom arrangementer og tjenester. Meld deg inn som medlem via nettsiden vår, og bli med i fellesskapet.

► Besøk: www.cfnorge.no

Sjelden.no

Sjelden.no samler kunnskap om sjeldne diagnoser og tilbyr digitale kurs og læringsressurser for pasienter, familier og fagpersoner. Her finner du e-læringskurs som kan hjelpe deg å forstå CF bedre.

► Besøk: www.sjelden.no

Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser (NSSD)

NSSD er et landsdekkende kompetansesenter som gir veiledning og støtte om sjeldne diagnoser, inkludert CF. De tilbyr kurs, rådgivning og informasjon for både deg og dine pårørende.

► Besøk: www.sjeldnediagnoser.no

KOBLE DEG TIL ET FELLESSKAP

Likepersonstjenesten

NFCF tilbyr likepersonssamtaler til sine medlemmer der du kan snakke med noen som selv har CF eller er pårørende. Dette er en verdifull mulighet til å dele erfaringer, stille spørsmål og få støtte fra noen som forstår hverdagen din.

► Finn ut mer: www.cfnorge.no/likepersoner

Lukkede Facebook-grupper

NFCF driver lukkede Facebook-grupper for ungdom, voksne med CF og pårørende. Disse gruppene er trygge steder der du kan dele tanker, stille spørsmål og finne fellesskap med andre i lignende situasjoner. For tilgang, kontakt: redaksjonen@nfcf.no

Denne brosjyren er laget av
Norsk forening for cystisk fibrose
med økonomisk støtte fra Vertex
Pharmaceuticals.

Utgiver:

Norsk forening for cystisk fibrose

Følg oss:

facebook.com/cfnorge
instagram.com/cf_norge
www.cfnorge.no

Design og trykk:

Flisa Trykkeri AS

*Takk til vårt Fagråd for
helsefaglige innspill.*



NORSK FORENING
FOR CYSTISK FIBROSE