

Familien min, FH og meg



NKT for FH

Nasjonal kompetansetjeneste for familær hyperkolesterolemi

Hei,
jeg heter
Emma.



Hobbyene mine er dansing,
se på tegnefilm og å passe på de
to hamstrene mine.

Jeg bor sammen med mamma,
pappa, broren min og søsteren min.

Helt fra jeg ble født
har jeg hatt **FH** (familiaer
hyperkolesterolemi).



For meg er det **ikke** noe problem å leve med **FH**.

Det er noe mat jeg må
spise mindre av, jeg må ta
medisiner og noen ganger
må jeg til legen.

Ellers er vi med **FH**
akkurat som alle andre.

Jeg skal nå fortelle deg
mer om **FH** og om
hvordan det er å ha **FH**.





Det er mange som har **FH**,
så du er ikke alene.

Mange merker ikke at de har
høyt kolesterol, for det er noe
vi ikke kan se eller føle.

Hva er kolesterol?

Kolesterol er en type fett, og det lages i kroppen din. Det er også kolesterol i noe av maten du spiser.

Det finnes to typer kolesterol:

HDL = Bra
kolesterol



LDL = Dårlig
kolesterol



De som har FH har for mye av det **dårlige kolesterolet**.

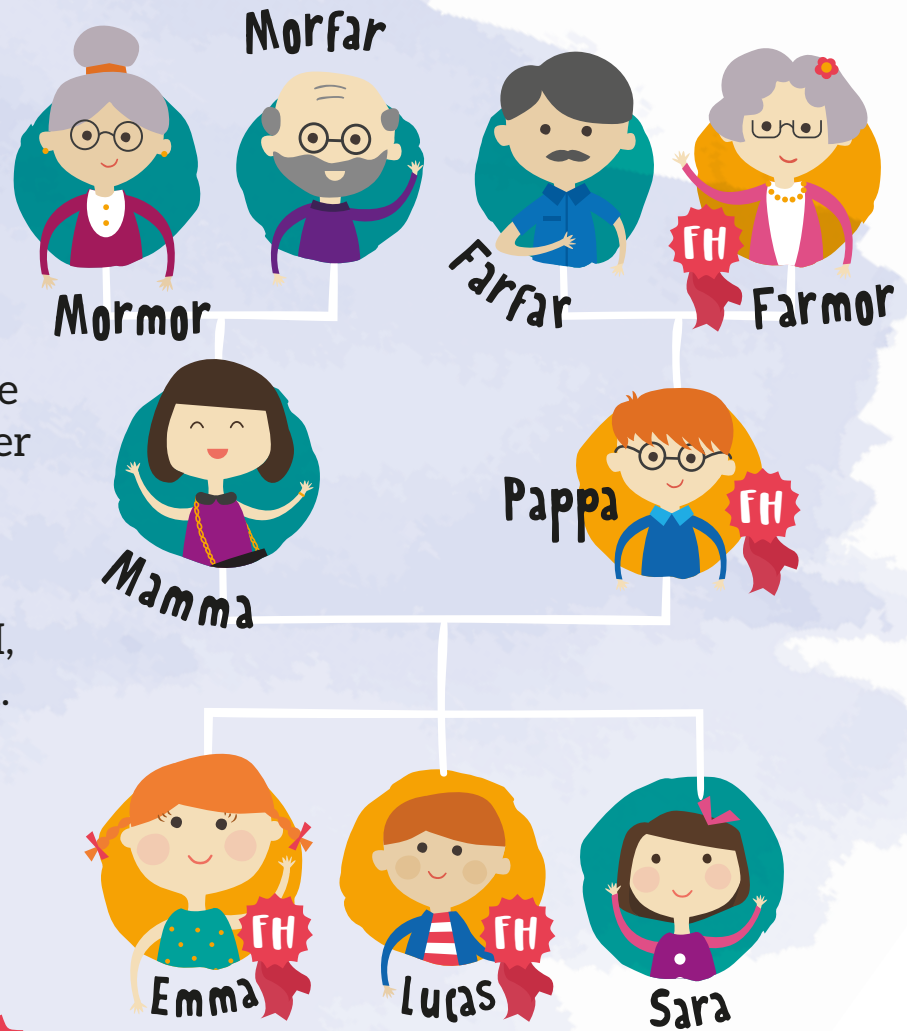
Noen ganger kan det sette seg fast i de store blodårene som frakter blod rundt i kroppen din.

Hvordan får du FH?

Flere i familien har FH. Det er akkurat som å arve samme farge på håret eller øynene som det mamma eller pappa har.

Broren min og jeg har FH, det har vi arvet av pappa.

Vi tegnet familietreet vårt for å se hvem som har



Her kan du prøve
å tegne ditt eget
familietre!



Å spise sunt er viktig
for alle, ikke bare for
oss med FH.

Jeg prøver å spise



fisk og masse
frukt og
grønnsaker



I familien vår liker
vi å lage mat sammen.



mine Spis Sunt! tips



Velg MER...



☒ frukt, grønt og nøtter

☒ olje og myk margarin

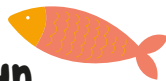
☒ vann

☒ magert kjøtt og fisk

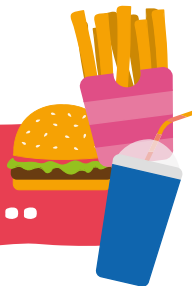
☒ Grovt brød og gryn

☒ Melk med lite fett

☒ Grov ris og pasta



Velg MINDRE...



☒ Potetgull og sjokolade

☒ smør og hard margarin

☒ Brus og saft med sukker

☒ Pølse, burger og pizza

☒ Loff og søt kornblanding

☒ Helmelk og fet ost

☒ Hvit ris og pasta



Å være i aktivitet hver dag er
veldig
bra for deg!



Det hjelper til med å øke
det **gode kolesterolet**
som vi trenger mer av.

Jeg liker å gå på dansing,
mens broren og søsteren
min liker å spille fotball
og stå på ski.

Ikke røyk...

Røyking er veldig skadelig for alle, men spesielt farlig for de som har **FH**.



Medisiner hjelper deg med å holde det **dårlige kolesterolet** lavt.

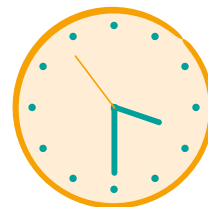
Hos legen får du og familien din råd om hvilken type medisin du trenger og når den skal tas.

Det er viktig at du ikke glemmer å ta medisinene.

Har du noen spørsmål eller lurer på noe, kan du snakke med legen din.



Det er viktig å gå til legen når du har FH.



Pappa, broren min og jeg tar blodprøver slik at legen kan sjekke kolesterolet vårt.

Det er noen som ikke liker å ta blodprøver, men det er ikke noe å grue seg til! Det er over etter et lite stikk.



Å ha FH betyr at kroppen din
har for mye **dårlig kolesterol**.



spise sunt
+
være i aktivitet
+
ta
medisinene
du trenger
=
holde deg
i **F**orm og
Hjertefrisk



Det var moro å snakke
med deg, men nå må jeg
skynde meg på dansing.

Ha det bra! X

**Snakk med legen din,
familie og venner
om det å ha FH.**

Familien min, FH og meg



NKT for FH

Nasjonal kompetansetjeneste for familiær hyperkolesterolemi

NKT for FH sørger for god og riktig informasjon om arvelig høyt kolesterol.

Kompetansetjenesten får sitt mandat fra Helsedirektoratet.

Formålet med tjenesten er å bygge opp og spre kompetanse for å øke kvaliteten og kvantiteten på utrednings- og behandlingstilbudet til pasienter med familiær hyperkolesterolemi og andre arvelige dyslipidemier.

- Tidlig diagnostisering og riktig behandling kan forebygge hjerte- og karsykdom.
- Tjenesten retter seg mot helsepersonell i tillegg til å drive informasjonsvirksomhet rettet mot publikum, pasienter og pårørende.

Følg oss:



[www.twitter.com/nktforfh](https://twitter.com/nktforfh)



www.facebook.com/nktforfh

www.kolesterolbehandling.no

Adresse: **NKT for FH, Oslo universitetssykehus HF,
Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO**

e-post: **nktforfh@ous-hf.no**



HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

Dette heftet er basert på den originale versjonen som eies av **HEART UK - The Cholesterol Charity**

Etter norsk oversettelse ved NKT for FH, ble utforming sponset av midler fra International Atherosclerosis Society til det britiske FH - registeret for barn. <https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH>

© HEART UK. 7 North Road, Maidenhead SL6 1PE.
Charity Registration No: 1003904

Design og illustrasjoner av **Onclick.co.uk**

Juli 2017