

Råd til andre barn og ungdom som har Fibrøs dysplasi/McCune- Albrights syndrom

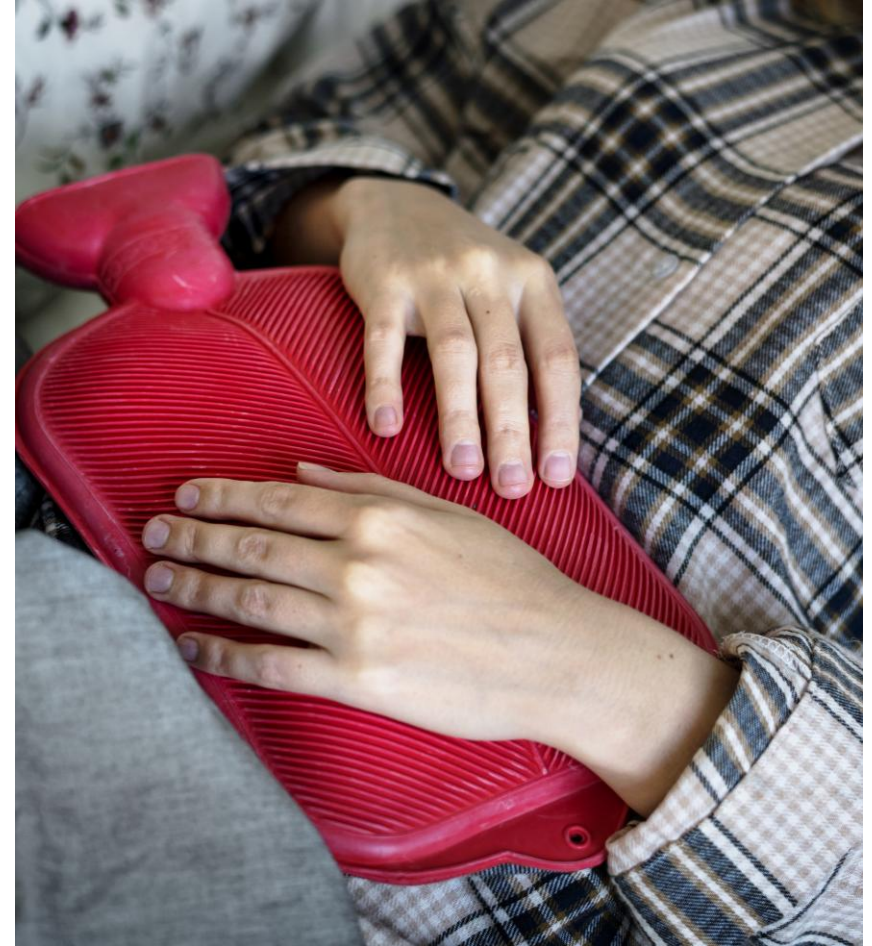
Fra barn, ungdom med Fibrøs Dysplasi/ MAS og deres foreldre

Frambu 2026



Hva kan hjelpe hvis en har vondt:

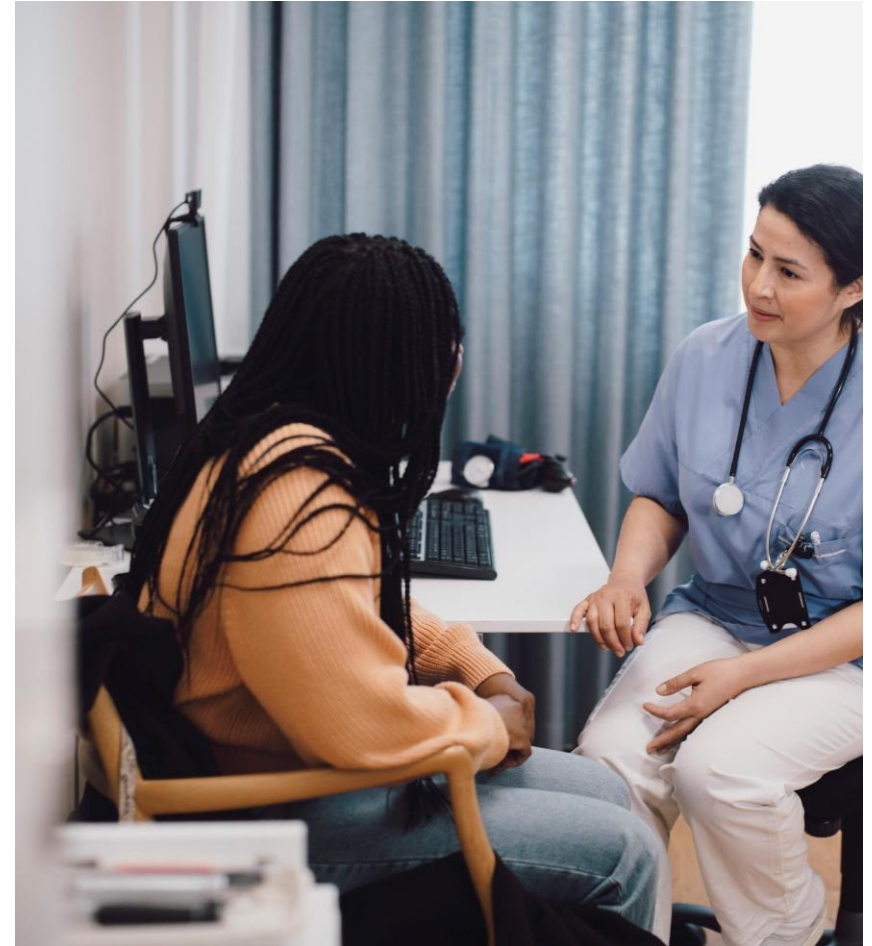
- Hvis man har vondt kan man ta en ibux
- Varme kan hjelpe, feks en varmeflaske
- Gjøre gøy ting
- Det er fint å snakke sammen, feks spille HEI-spillet



Illustrasjon Stockbilde

Operasjoner og sykehus

- Husk å få hjelp med smerter etter operasjonen
- Planlegg for at det tar lengre tid å komme seg etter en operasjon enn det en tror
- Husk å ha kontakt med venner hvis du er borte lenge



Illustrasjon Stockbilde

På skolen

- Viktig at lærer vet litt om diagnosen
- Bråk er slitsomt når en har vondt
- Slippe å gå å hente ting hele tiden
- Gode venner kan hjelpe til
- Viktig å selv bestemme hva en vil fortelle til andre
- Være med på så mye som mulig samtidig som det er trygt
- Energiøkonomisering: ha nok krefter til det en må og det som er gøy



Illustrasjon Stockbilde

Noen nyttige lenker

- [Dagliglivet ved fibrøs dysplasi og McCune-Albright's syndrom - Sunnaas sykehus HF](#)
- [Skole og utdanning - Sunnaas sykehus HF](#)
- [Lover, rettigheter og tjenester - Sunnaas sykehus HF](#)

- [Å informere andre om diagnosen – Frambu](#)
- [Å snakke med barn – Frambu](#)
- [Tilpasset opplæring og individuell tilrettelegging i grunnskole og videregående skole – Frambu](#)

- [Helsehjelp i skolen - Helsenorge](#)