



Cystisk Fibrose
Foreningen

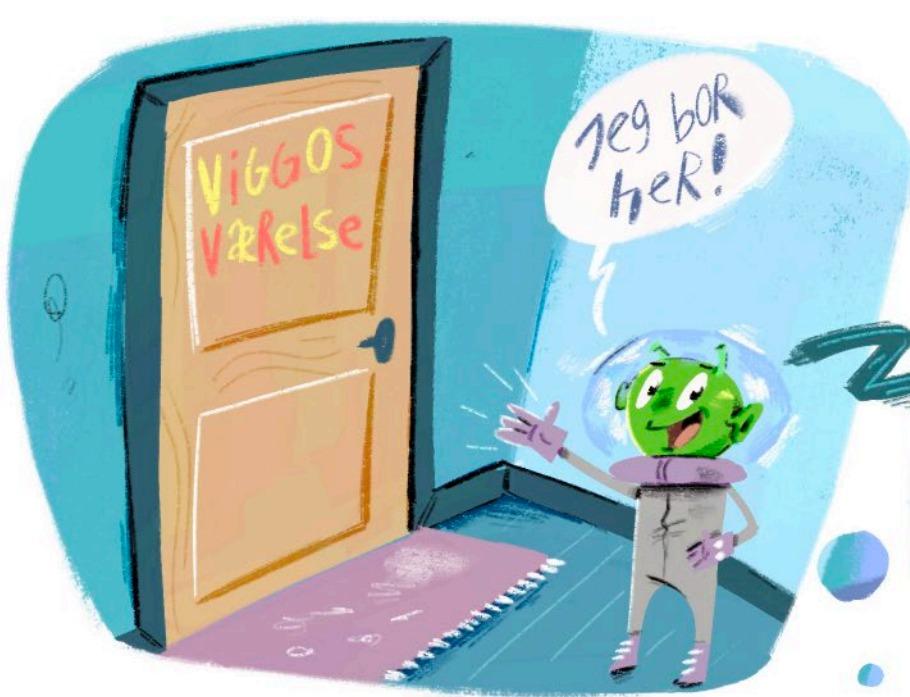
Maveløjer og stædige slimklatter

- en børnebog om cystisk fibrose

Af Anne Kathrine B. Nielsen
og Morten Berthelsen

Illustrationer af
Louis König-Wheatley





Cystisk Fibrose
Foreningen

caretoons

Bogen er baseret på interviews med familier med børn, der har cystisk fibrose.

Tak til alle dem, der har delt deres oplevelser og tanker med bogens forfattere.

Udgivelse: Cystisk Fibrose Foreningen

Tekst og produktion: Caretoons
v. Anne Kathrine B. Nielsen og Morten Berthelsen

Illustration: Louis König-Wheatley

Layout: Circle Line Graphic Design

En særlig tak til børnelægerne på Cystisk Fibrose Centrene på Aarhus Universitetshospital og Rigshospitalet for værdifuld viden, konstruktive input og engagement i udviklingen af denne børnebog.

Også stor tak til de danske velgørende fonde, der har støttet tilblivelsen af denne bog.

1. udgave, 1. oplag, 2025. Alle rettigheder forbeholdes.





Hej! Jeg hedder Bimle. Jeg er fra Mars, men nu bor jeg her på Jorden sammen med Viggo. Jeg har kendt Viggo, siden han var lille. Han er min bedste ven og den sjoveste jordbo, jeg kender.

Viggo har noget, der hedder cystisk fibrose. Vi kalder det CF – det er nemmere at sige. CF betyder, at slimen i hans krop er sejere og tykkere end hos andre, og at hans mave nogle gange skal have enzymkapsler for at få god energi ud af maden.

Hver dag laver vi lungetræning sammen, så slimen ikke sætter sig fast. Vi happer kapsler til maden, så vi kan løbe og lege. Og vi finder på små tricks, når CF driller.

I dag tager vi i dyrehaven og på hospitalet, hvor vi skal lære en masse om maver og slimklatter! Er du klar? Smid mig i tasken – og lad os komme afsted!



Kapitel 1

Mavemesterens hemmelighed

Luften i dyrehaven var fuld af støv, støj og safarisus. Viggo kneb øjnene sammen for at læse det skattekort, han havde fået ved indgangen: "Det rumler og bumler i dyrenes maver. Løs tre vilde mysterier, og bliv dyrehavens mavemester."

"Mave-mysterier? Jeg forstår jo ikke engang min egen mave!"
hviskede Viggo fjoget til Bimle, som læste den første gåde højt:

"Jeg ssspiser uden at bide, jeg sssluger uden at tygge. Hvem er jeg?"

Viggo spejdede rundt. Hvor skulle de mon starte? Viggo var ikke ligefrem ekspert på dyrs maver. Heldigvis var Bimle lidt af en dyrekender.

"Kan det være en pelikan? Den sluger jo fisk!"

"Hmm, se lige kortets lille tegning dér – ligner det ikke lidt skæl?"

"Krybdyr har skæl!" sagde Viggo og satte i løb over til terrariet, hvor de så en slange med en kæmpe bule midt på kroppen.

Det er jo
ikke alle der
har tid til at
tygge 30
GANGE!



Den SLange har
DA slugt mit RumsKib!

"Slinger kan sluge dyr, der er større end dem selv. Gabet åbner bare op, som var det en ladeport!"

Viggo måbede. Det lignede, at nogen havde pustet en ballon op inde i slangen. Eller at den havde fået forstoppelse. Det havde Viggo prøvet mange gange – både stop og løb i maven. Og det, skulle Viggo hilse at sige, var altså ikke særlig rart. Men sådan var det, når man havde CF. Andre maver kunne selv fordøje maden, CF-maven skulle have hjælp. Og hjælperen var små kapsler med enzymer, som Viggo skulle huske at tage til sin mad.

"Enzymerne i slangens mave arbejder i flere uger på at fordøje den store klump," forklarede Bimle.

"Ligger den så bare helt stille? Tænk ikke at kunne lege i så lang tid!" sagde Viggo. "Nej, så hellere bare indenbors med de enzymkapsler og fuld fart frem!"

"KLASK!" lød det, da en dyrepasser kom over og gav de to dyre-detektiver et slangestempel på kortet. En hemmelighed fundet – to tilbage.



Ved savannen ramte duften af popcorn Viggos næse og fik hans mave til at kalde på salte snacks.

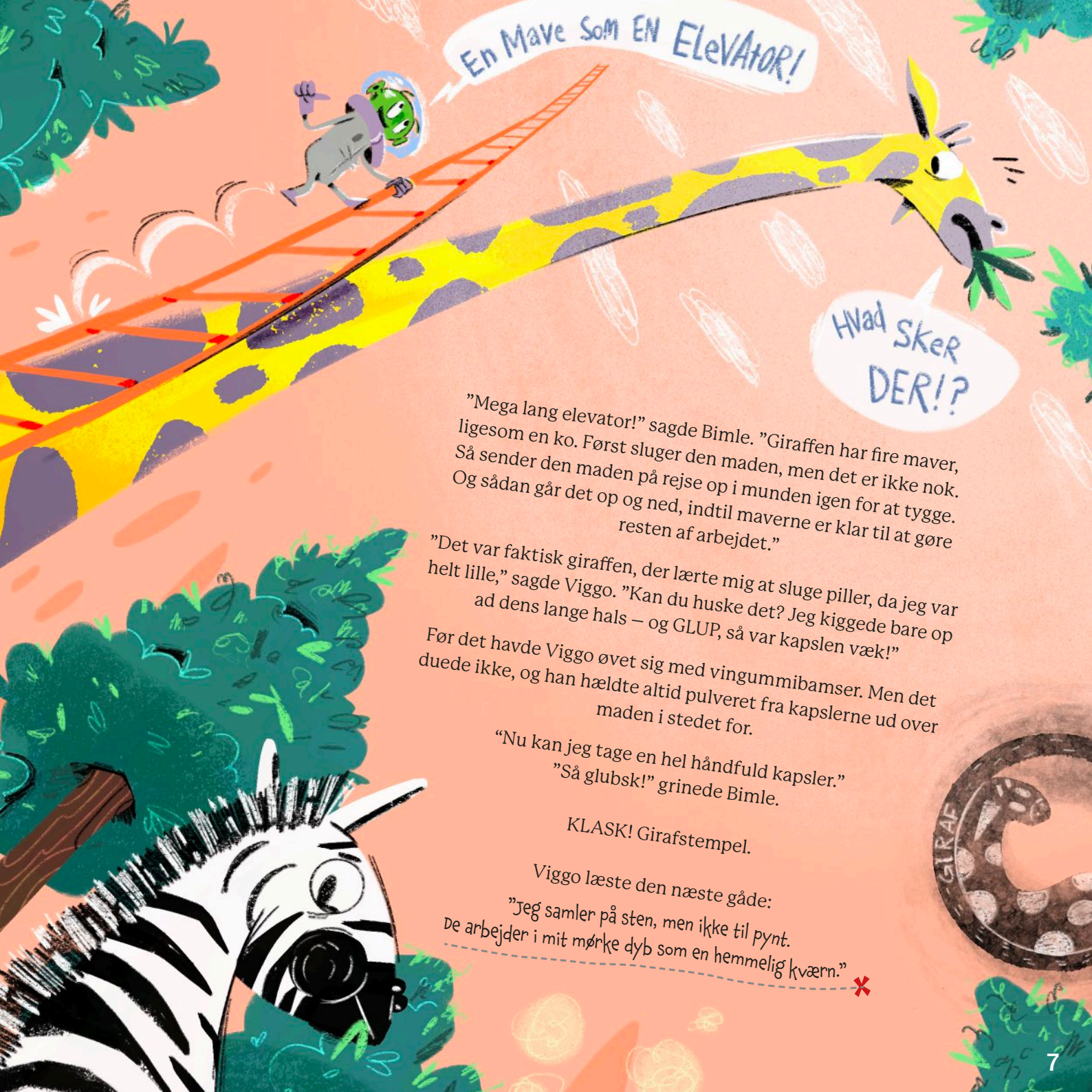
“Først gåde – så guf,” sagde Bimle og foldede kortet ud:

”Jeg tygger og sluger, tygger og sluger,
op og ned ad en meget lang elevator.”

Viggo pegede på en zebra. “Tygger den ikke hele tiden?”

”Jo, men se halsen. Den er da ikke særlig elevatoragtig,” sagde Bimle og lavede en kikkert med hænderne. Viggo kiggede rundt blandt næsehorn og flodheste og dovne løver, indtil han fik øje på den – en hals som en elevator til skyerne, der ragede højt op over alting – dyr og mennesker og selv træer.

”Giraffen!”



En Mave Som EN Elevator!

Hvad Sker
DER!?

"Mega lang elevator!" sagde Bimle. "Giraffen har fire maver, ligesom en ko. Først sluger den maden, men det er ikke nok. Så sender den maden på rejse op i munden igen for at tygge. Og sådan går det op og ned, indtil maverne er klar til at gøre resten af arbejdet."

"Det var faktisk giraffen, der lærte mig at sluge piller, da jeg var helt lille," sagde Viggo. "Kan du huske det? Jeg kiggede bare op ad dens lange hals – og GLUP, så var kapslen væk!"

Før det havde Viggo øvet sig med vingummibamser. Men det duede ikke, og han hældte altid pulveret fra kapslerne ud over maden i stedet for.

"Nu kan jeg tage en hel håndfuld kapsler."
"Så glubsk!" grinede Bimle.

KLASK! Girafstempel.

Viggo læste den næste gåde:

"Jeg samler på sten, men ikke til pynt.
De arbejder i mit mørke dyb som en hemmelig kværn."

De kom forbi de nuttede koalaer,
der kun ville have eukalyptus.
"Skør mave," sagde Bimle. "Men ingen sten."

Det ER ikke Mig..
Det ER
STENSikkert!



ER EN
STENbider
ikke EN Fisk?



En frø pustede kinderne op – og ploppede
maven ud med et SVUP.

"Addd," sagde Viggo. "Men de samler
heller ikke på sten."

Jeg **STENER**
tit på Strudsen!



"Hvad med næbdyret? Har den sten i maven?"

Bimle rystede på hovedet.

"Den har slet ikke en rigtig mave, så den er ude."

"Struds!" foreslog Viggo. "Fugle sluger jo småsten!"

"Tja, hellere sten i maven end i skoen. Men se på tegningen
nederst – ligner det ikke vand?"



"Jeg ved, hvem der samler på sten!" sagde Viggo og hoppede med samlede ben forbi kænguruerne og videre til det store vandbassin. Her lå et dinosaurlignende dyr med munden på vidt gab og øjne så store som Bimle.

"Krokodillen!" jublede han. "Den sluger sten, som hjælper med at kværne maden i maven."
"Præcis som dine enzymer – de klipper maden i små stykker inde i maven," sagde Bimle.
KLASK! Krokodillestempel. Det tredje!
Og sidste!



"Tillykke, Mavemester!" sagde dyrepasseren.
"Vis kortet i kiosken, så får du din præmie!"
"Jaaa!" råbte Viggo og spurtede afsted, så Bimle bumlede op og ned med antennerne baskende rundt.



Pigen i kiosken tog imod kortet med et stort smil.

"Hele tre magiske maver? Det må jeg nok sige. Skal du så også have tre is?" spurgte hun.

"Arhhh, bare én," fnisede Viggo. "Men først enzymkapsler, ellers laver min mave løjer."

Viggo slugte kapslerne – GLUP! – og tog imod isen.



“Det var godt nok nogle skøre dyremaver,” sagde Viggo og dejsede om på en bænk. ”Ballon-slanger, elevator-giraffer og kværne-krokodiller. Så er min mave måske slet ikke så dum alligevel.”

“Dum?” fniste Bimle. ”Den er da genial! Den skal bare ha’ lidt hjælp en gang imellem – og det skal vi jo alle sammen.”

Viggo nikkede. Hele dyrehaven summede af maver – store og små, mange og få, stille og brølende.

”Ja,” sagde Viggo og tog en stor bid af sin velfortjente is.

”Min mave er sin helt egen mester.”

Mavemesterens værksted

Hvad er cystisk fibrose?

Cystisk fibrose (CF) er en sygdom, man bliver født med. Den gør slim i kroppen tykt og sejt, og det kan drille lunger og mave. Men bare rolig, CF smitter ikke, heller ikke hvis Viggo hoster.

Enzym-energi

Alle maver har enzymer, både hos mennesker og dyr. Enzymer er små hjælpere, der klipper maden i bittesmå stykker. Børn med CF tager enzymkapsler, hvis deres mave ikke laver nok enzymer selv. Nogle skal bruge mange, andre få, og nogle behøver slet ingen.

Sådan husker Viggo sine kapsler:

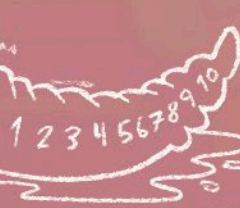
- Læg kapslerne frem før maden.
- Sig et kodeord – Viggos er "Mavemester!"
- Slug med en slurk vand – GLUP.
- Tjek: Har jeg taget nok til måltidet?



Mærkværdige maver

Maver er nogle spøjse ting. Store og små og mange og få. Du har læst, at giraffen og koen har fire maver, men det er faktisk ikke dem, der har flest! En igle – sådan en sneglelignende blodsuger – har hele 10 maver! Nåh ja, og så har den også 32 hjerner. Andre dyr har slet ingen mave – f.eks. næbdyret, søhesten og guldfisken. Hvis din mave var et dyr – hvilket dyr ville den så være i dag?

ER DIN MAVE
EN IGLE...?



Ikke bare til mad

Den rumler højt som trommer, brummer som en motor og plopper, når den arbejder. Den kilder med sommerfugle, når du er glad, og knurrer, når du er nervøs. Hvad kan din mave ellers finde på?



Mavefabrikken

Din mave er en lille superfabrik! Den laver en syre, som er så stærk, at den kan opløse metal! Men ro på: Din mave er beskyttet af et tykt lag slim, som hele tiden fornyes. Maven kan også udvide sig mange gange, når du spiser, og dens muskler ælter maden som en dejmaskine. Larmer den? Det er bare mave-motoren, der arbejder og sender "jeg er sulten!"-signaler til hjernen.

Mavesnak

- Hvordan føles din mave lige nu – tung, let, boblende, stille?
- Hvornår rumler din mave mest: Når du er sulten, eller måske når du er spændt?
- Hvad får din mave til at falde til ro: en pause, vand, at snakke, at lege, at trække vejret roligt?
- Hvornår mærker du sommerfugle i maven?
- Hvornår mærker du knuder i maven?
- Hvad kan du gøre, når maven driller?

Mit mave-barometer

Hvordan har din mave det? Sæt et kryds på mave-barometeret før og efter et måltid.





Slimklatte- kampen

Viggo og mor væltede prustende ind i venteværelset. De havde misset den sidste bus og måtte løbe resten af vejen op til hospitalet. Viggo kendte hospitalet ud og ind og var ret sikker på, at han kunne finde hen til Mette og Jespers rum i søvne. Mette var CF-læge, og Jesper var sygeplejerske. Viggo kunne rigtig godt lide dem. De var altid klar med grin og gode råd – også på de dage, hvor der var sug på programmet.

“Pyyyha!” stønnede mor og lod sig dumpe ned i stolen. “Man sku tro, jeg havde jagtet en hel flok gazeller!”

“Du siger altid, det er sundt at løbe!” grinede Viggo, der var knaldrød i hovedet. ”Og giraffen skulle lige have et sidste farvel.”

Viggo hostede og mærkede en velkendt raslen i brystet. Det var Slimo, Viggos slimede plageånd, der tit lavede ballade i lungerne. Nogle gange var Slimo næsten ikke til at mærke, andre gange fyldte den det hele. Som midt i fodboldkampen, hvor de andre troede, at Viggo var i dårlig form. Det var han ikke. Det var bare Slimo, der drillede.

Bimle stak hovedet op af tasken. “Er det nu Slimo igen?”

Viggo nikkede. “I dag får den klat klø. Bare vent og se.”

Jeg
Løste
Mave-
Mysterierne!
Mums.



"Viggo, vil du komme ind?" spurgte Jesper fra døren, og Viggo sprang op.

Mette stod klar inde i rummet, der duftede af sprit og plaster. Maskinen til sug summede, men Viggo ignorerede den og fløj op på briksen.

Selv om Viggo var vant til at få sug, når han var på hospitalet, synes han ikke det var særlig sjovt. Men han havde lært at sidde stille og tælle til tre, for så gik suget hurtigt. Han fik også altid lov til at bestemme, hvilket næsebor slangen skulle suge i.

"Er du klar til sug?" spurgte Jesper.

Viggo rystede på hovedet.

"Nej, i dag tror jeg, at jeg vil prøve selv."

Fysioterapeuten havde givet Viggo en masse øvelser, som han lavede hver dag med sin PEP-maske. Det var sådan en dims, man satte over både næse og mund, og som gjorde det lettere at hoste slim op. Rolige pust, store host, om og om igen. Med masken på føltes det som at puste gennem et sugerør ned i et glas vand. Det var ikke nemt, men det hjalp i kampen mod Slimo.

Viggo bøjede sig forover og hostede: **"HÅH-HOST-HÅH!"**

Der lød en hæs latter inde fra Slimo. "Ha! Du får mig aldrig ud!"

"Prøv løvebrølet!" brægede Bimle og satte sig på alle fire, så han lignede en rum-kat.





Viggo fyldte lungerne og brølede: **"RAAWR-HOST!"**
Noget rørte på sig, men Slimo gav ikke så let slip.
"Nønønø-nøøø," drillede han.

"Så robotten!" råbte Bimle.

"BZZZ-HOST-BZZZ!"

Slimo rystede, men holdt stædigt fast. "Pffffft!"

"Og trompeten!"

Viggo lavede trutmund og hostede hårdt:

"PFFFRUUUT-HOST!"

Det kildede i halsen, og Slimos stemme skælvede.
"Hov hov, det var jo bare sjov og ballade!"

Det kildede i halsen. Næsten...





"Vinduespusteren!"
Viggo lavede et stort O med munden og pustede
langsomt, som om han duggede en rude
– og så gav han et ordentligt hug.

"HÅÅÅOOO-OST!"

"Aaaaaaargh!" jamrede Slimo.

Plop!

En klistret – og tydeligvis utilfreds –
Slimo landede i koppen med et plask.

"Tag den!" råbte Viggo.

"Du gjorde det!" bimlede Bimle.

"Sikke nogle stærke host, Viggo!" sagde Mette med et smil.
"Lykkedes det?" spurgte Jesper.

Viggo rakte stolt koppen frem. "Ja! Her er ét styks besejret Slimo."

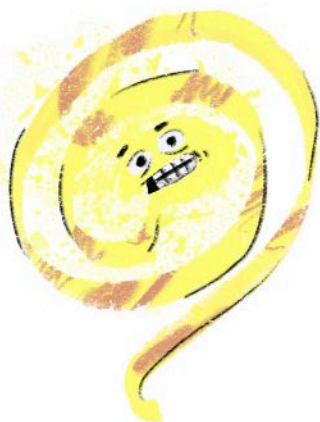
"Sejt!" sagde Mette. "Vi tjekker, om der gemmer sig noget ballade i klatten. Hvis der gør, så får du lidt medicin, så vi kan få has på det igen."

Slimo ville nu blive sendt til laboratoriet for at blive undersøgt. CF gjorde nemlig slimet sejere. Og fordi sejt slim er nemt for bakterier at sætte sig fast i, skulle det tit til test.

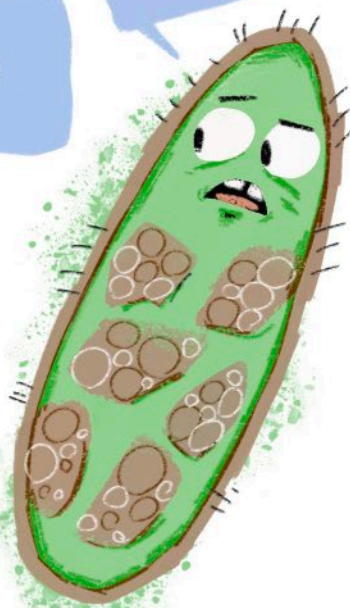


Nu skulle Viggo måles og vejes og hans lunger tjekkes. Viggo hoppede op på vægten. Jesper kiggede og sagde: "Fint, præcis som det skal være."

Viggo var også vokset to centimeter siden sidste besøg på hospitalet.



Alle Har
BAKTERIER



Ikke
MIG!

Så var det lungernes tur. Viggo pustede ind i en særlig maskine, mens Bimle heppede.

"Godt gået!" sagde Mette. "Det er nogle rigtig stærke lunger, du har!"

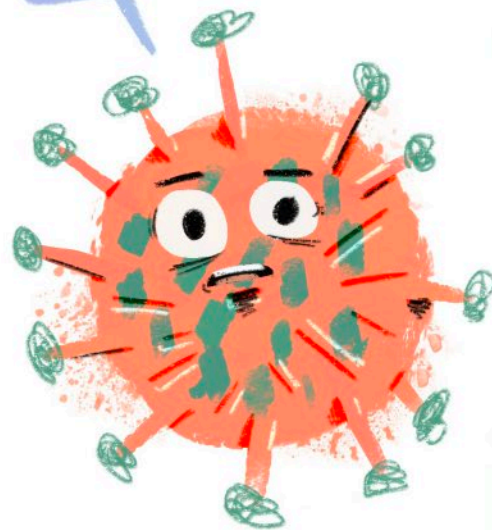
Mette tog et stykke papir frem. En streg delte arket i to: "Viggo" og "Slimo".

"Lad os prøve noget nyt," sagde hun. "Hver gang du laver PEP, bruger hoste-tricks eller klarer sug, tegner du en stjerne ovre i 'Viggo'. Hvis Slimo driller meget, sætter vi et kryds i 'Slimo'. Til sidst tæller vi stillingen. Jeg tror, du vinder stort."

Viggo grinede. "Så er det mig mod Slimo. 1-0 allerede!"

Han tegnede en stjerne for dagens sejrs-host.

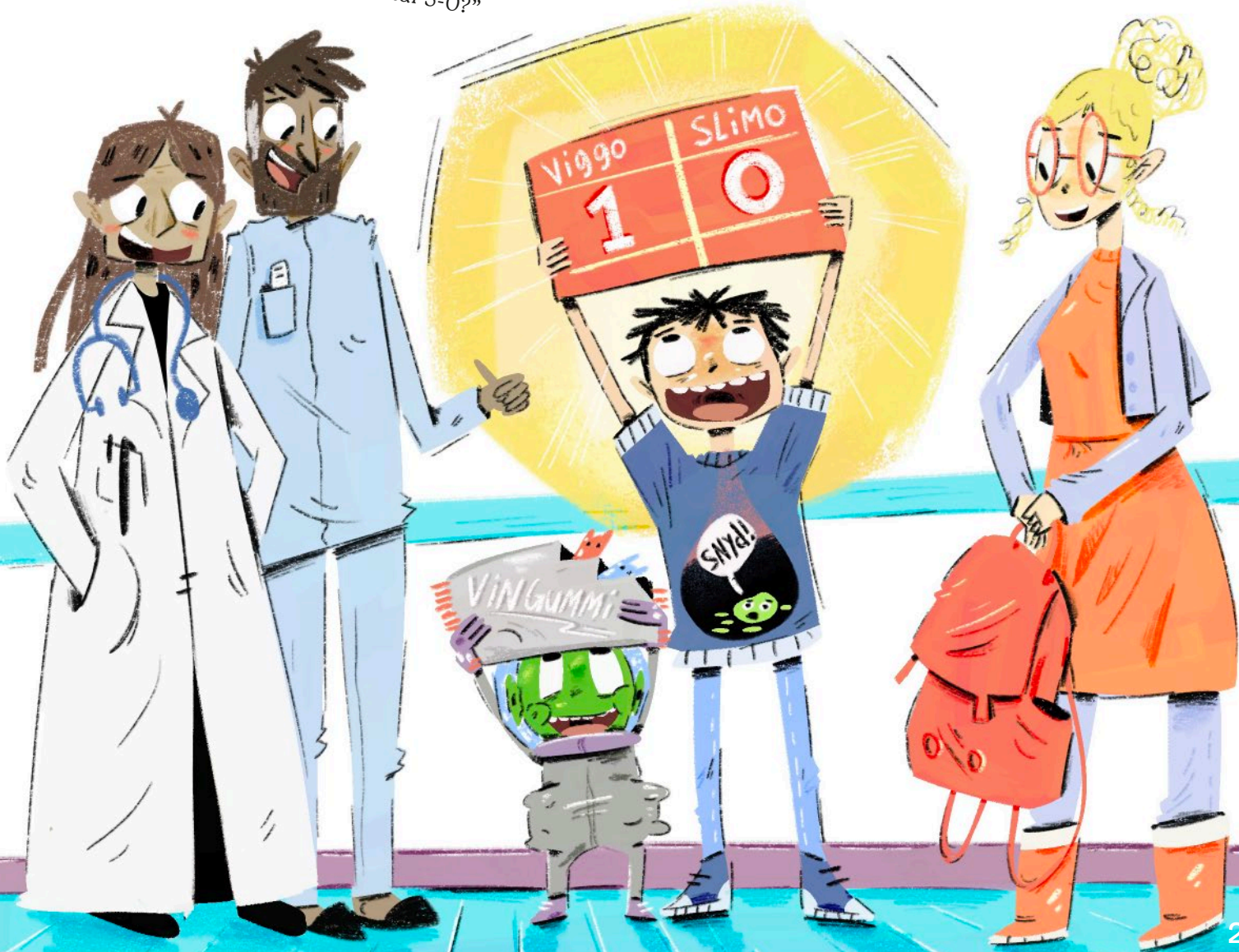
Har Jeg...?



"Godt kæmpet – som sædvanlig," sagde
Mette og rakte en pose vingummier frem.
"Og her er dagens belønning."
"Bimle-bidder!" råbte Bimle og guffede løs.
"Gad vide, hvad vi får, når der står 5-0?"

Inde i brystet mumlede små rester af Slimo:
"Bahhh... snyd... jeg får dig næste gang!"

Viggo smilede. "Du kan bare komme an,
Slimo. Det er mig, der bestemmer."



Slimos slaraffenland

Slimdyr

Der er masser af slim i naturen, og det bruges på mange smarte måder. Slim-ålen (sikke et navn!) kan lynhurtigt fylde vandet med en sky af slim, så rovdyr får munden fuld og giver slip. Papegøjefisken sover i en gennemsigtig slim-"pyjamas", der skjuler dens lugt om natten. Snegle bruger slim som sugekopper, så de kan kravle op ad væggen. Selv regnorme er smurt ind i hjælpe-slim, der gør dem glatte og svære at fange. Slim er altså helt genialt og en naturlig del af kroppen hos alle!

Bimles hoste-tricks!

Løvebrølet

Tag en dyb indånding, og giv så et ordentligt brøl, mens du hoster hårdt.



Trompeten

Lav en trutmund, og pust og host luften laaaangt ud, som om du spiller på en trompet.

Slim alle vegne

Alle mennesker har slim. Det kan være klart, hvidt, grønt eller gult – og det er ret smart, fordi farven fortæller, hvad kroppen arbejder med. Og kroppen laver faktisk slim mange steder:

Næsen og bihulerne → fanger støv og bakterier

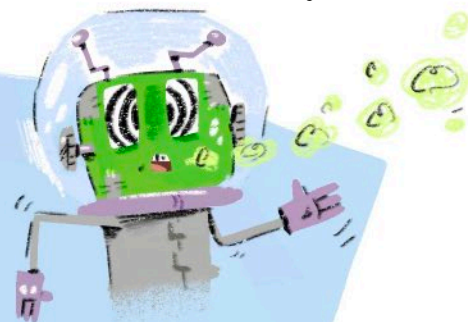
Halsen → holder den fugtig

Lungerne → beskytter luftvejene

Maven og tarmene → hjælper maden på vej

Robotten

Host i rytmer – "BZZZ-HOST-BZZZ!" – som en robot, der arbejder.



Vinduespusteren

Forestil dig, at du står foran en rude. Lav et "O" med munden, og pust og host langsomt ud på ruden, indtil den dugger.



Kænguruhoppet

Hop på trampolin, løb eller dans – og husk at puste dybt ud og hoste undervejs. Slimo kan nemlig slet ikke lide motion!

hvad er dit favorit-trick?



Puste-løbet

Sådan gør du:

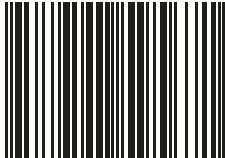
- Læg bogen helt fladt.
- Find en lille rund ting: perle, glaskugle, krøllet papirkugle eller en nød.
- Læg den på START.
- Pust den hele vejen over til Slimo – så får han et ordentligt slim-slap!

START

Tips:

- Brug korte pust som puf-puf-puf ved svingene.
- Tag tid – kan du slå din rekord?
- Vend bogen og prøv igen – er det sværere eller nemmere?





Viggo har cystisk fibrose. Det betyder, at hans lunger og mave har brug for lidt ekstra hjælp. Der kan nemlig komme sejt slim i lungerne, som gør det sværere at trække vejret, og hans mave har svært ved at få det gode ud af maden. Derfor skal Viggo tage medicin og lave øvelser, så han kan få luft i lungerne og energi til at lege og vokse.

Heldigvis er Viggo aldrig alene. Rumvæsenet Bimle er hans bedste ven, og sammen tager de på jagt efter dyr med skøre maver og finder på hoste-tricks, der kan sende plageånden Slimo på flugt.

Maveløjer og stædige slimklatter er en billedbog for børn ca. 5-7 år. Her er sjove fakta, tossede mysterier og små lege, der alt sammen gør sygdommen lettere at forstå.



Cystisk Fibrose
Foreningen

caretoons