



NIMBAL
COMICS

DAVID
SUSKIND

JASON
PIPERBERG

GUNILLA
LÖÖF

LOUISE
KENDRICK

HENRIK
ARNELL

PETER
GRIMHEDEN

NIMBAL SERIER PRESENTERAR:

PROFESSOR NIMBAL

**UTFORSKAR:
CROHN OCH ULCERÖS
KOLIT**





Skapad & Skriven Av:

DAVID
SUSKIND

Bild & Text:

JASON
PIPERBERG

Översättning:

GUNILLA LOUISE

LÖÖF KENDRICK

HENRICK

PETER

ARNELL GRIMHEDEN



MIN LÄKARE SA ATT
ANLEDNINGEN TILL ATT
JAG HAFT SÅ ONT I
MAGEN ÄR ATT JAG HAR
INFLAMMATORISK
TARMSJUKDOM.



JAG
VET INTE
RIKTIGT!

HAN
PRATADE
HELA TIDEN
OM BÄJS
OCH DET VAR
JÄTTEACKLIGT!

BLÅÄ.



HAN SA ATT
JAG BEHÖVDE
TA HAND OM
INFLAMMATIONEN.
VAD DET NU
BETYDER.



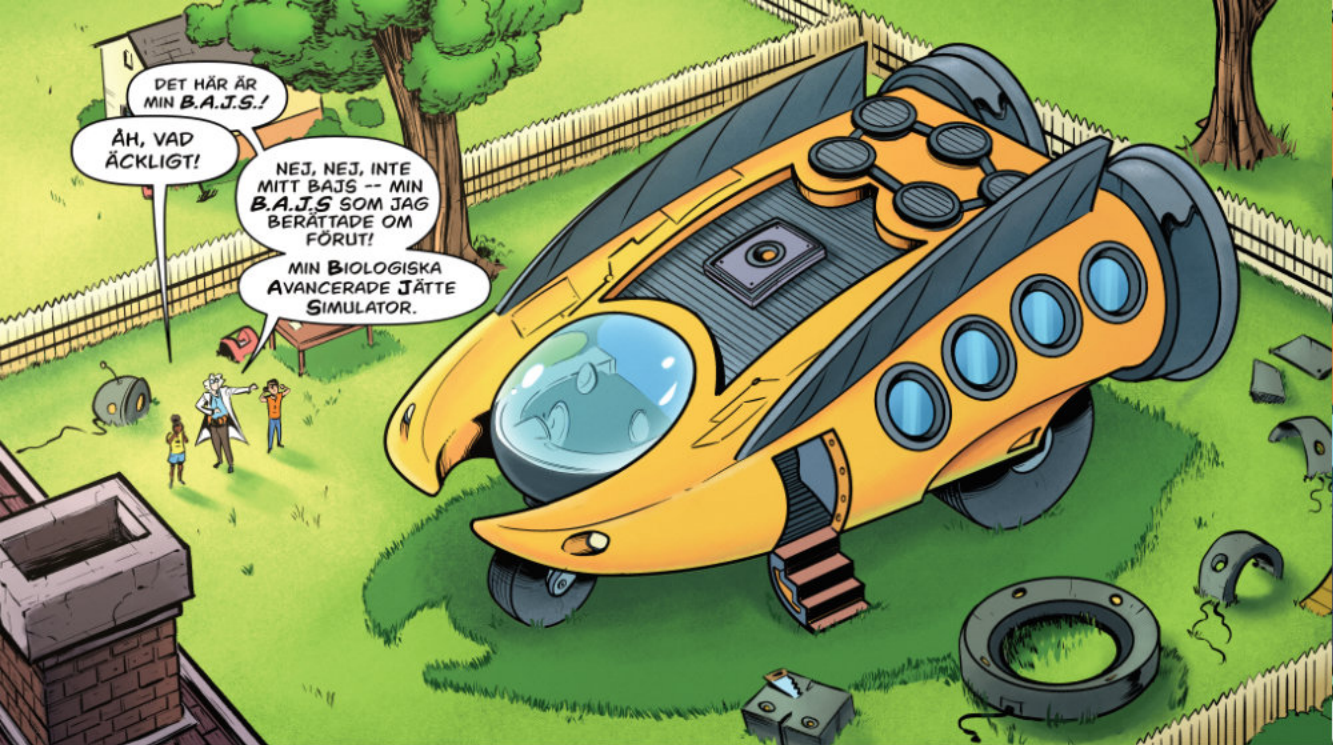
JAG HAR
EN IDE!

VI PRATAR
MED PROFESSOR
NIMBAL.

HAN VET
SÄKERT VAD
MAN SKA
GÖRA!









LÅT OSS
SE, VART SKA
VI RESA?

VAD SÄGS OM
RYMDEN!

ELLER TILL
DINOSAURIERNA?

VAD SÄGS
OM...

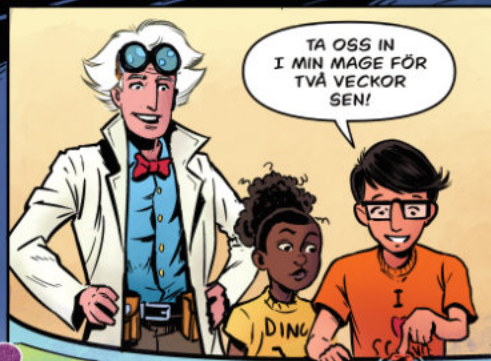
...INUTI HUGOS
TJOCKTARM FÖR TVÅ
VECKOR SEDAN?



HMM...
...OM DU
SÄGER DET
SÅ...



HUGO, TRYCK
PÅ DEN HÄR
KNAPPEN OCH
SÄG VART
VI SKA.



TA OSS IN
I MIN MAGE FÖR
TVÅ VECKOR
SEN!

VROOOM!

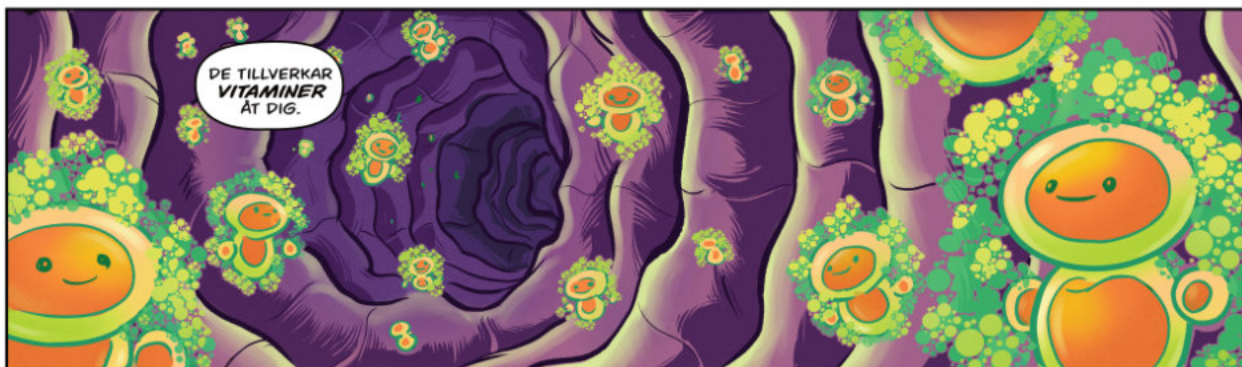
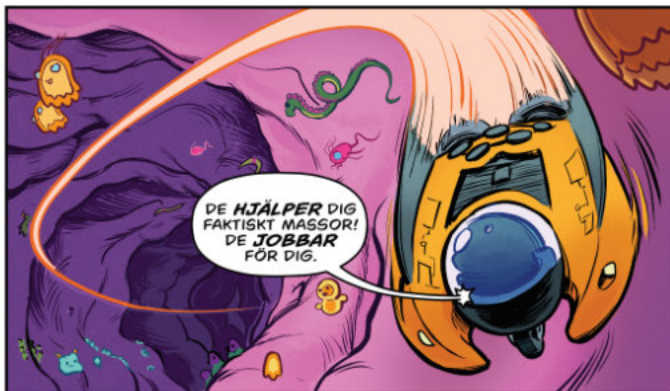
WOW!



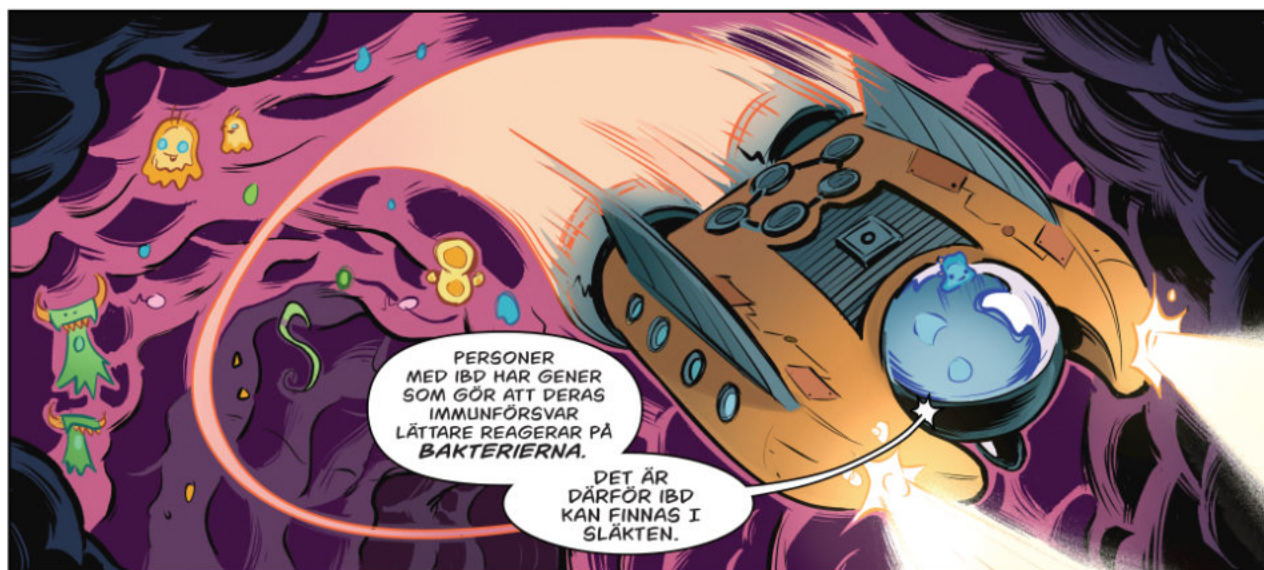


SER NI
ALLA DE DÄR
BAKTERIERNA?









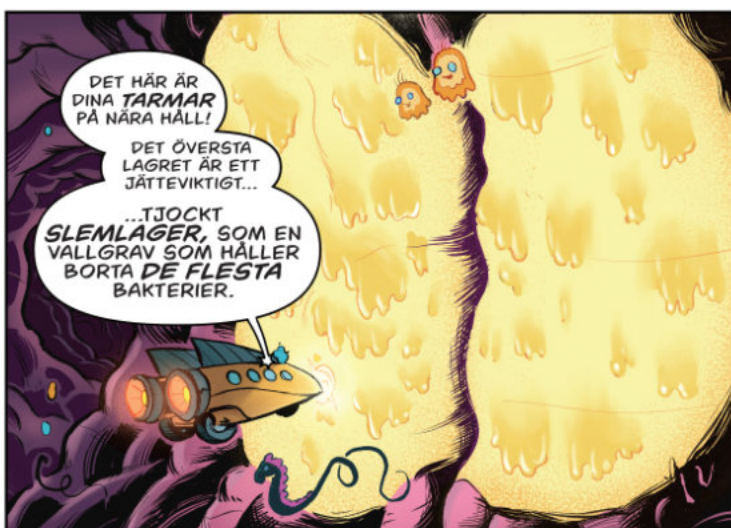
PERSONER
MED IBD HAR GENER
SOM GÖR ATT DERAS
IMMUNFÖRSVAR
LÄTTARE REAGERAR PÅ
BAKTERIERNA.

DET ÄR
DÄRFÖR IBD
KAN FINNAS I
SLÄKTEN.



VAD ÄR DET
DÄR BORTA?

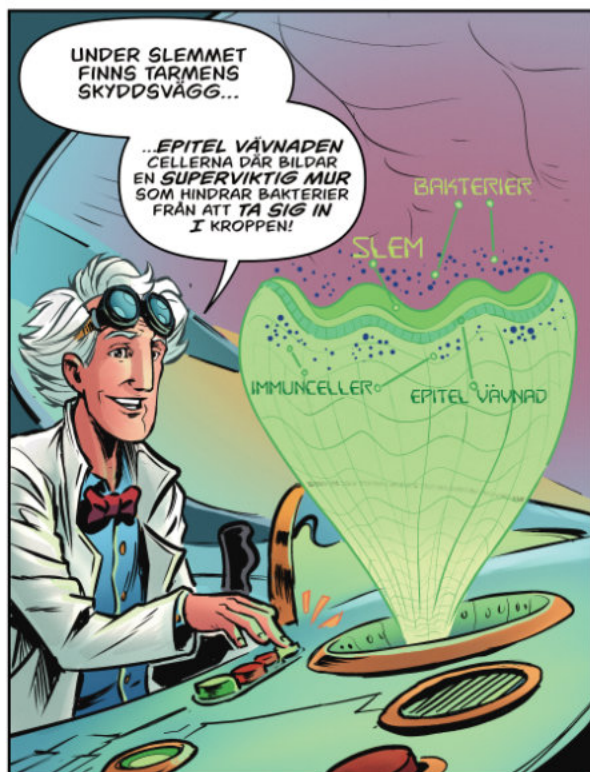
VI
KOLLAR!



DET HÄR ÄR
DINA **TARMAR**
PÅ NÄRA HÅLL!

DET ÖVERSTA
LAGRET ÄR ETT
JÄTTEVIKTIGT...

...TJOCKT
SLEMLAGER, SOM EN
VALLGRAV SOM HÅLLER
BORTA DE FLESTA
BAKTERIER.



UNDER SLEMMET
FINNS TARMENS
SKYDDSVÄGG...

...**EPITEL VÄVNADEN**
CELLERNA DÄR BILDAR
EN **SUPERVIKTIG MUR**
SOM HINDRAR BAKTERIER
FRÅN ATT **TA SIG IN**
I KROPPEN!

BAKTERIER

SLEM

IMMUNCELLER

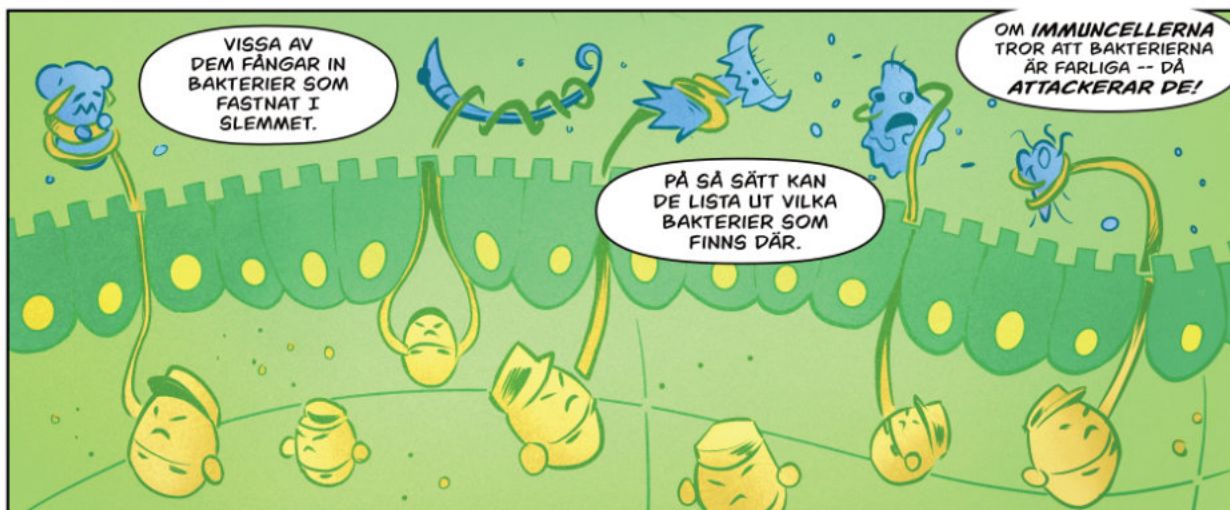
EPITEL VÄVNAD

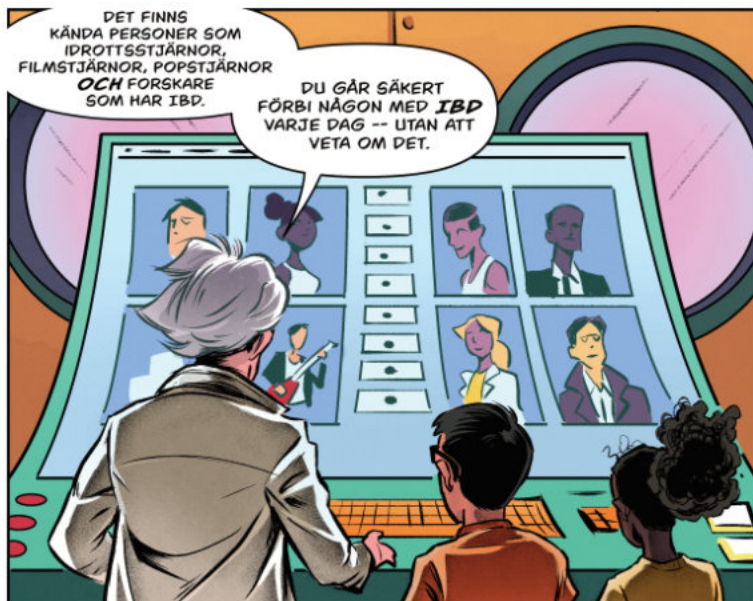
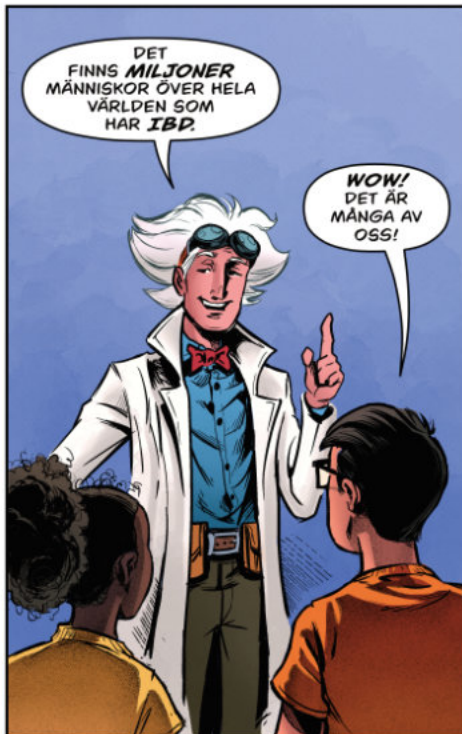


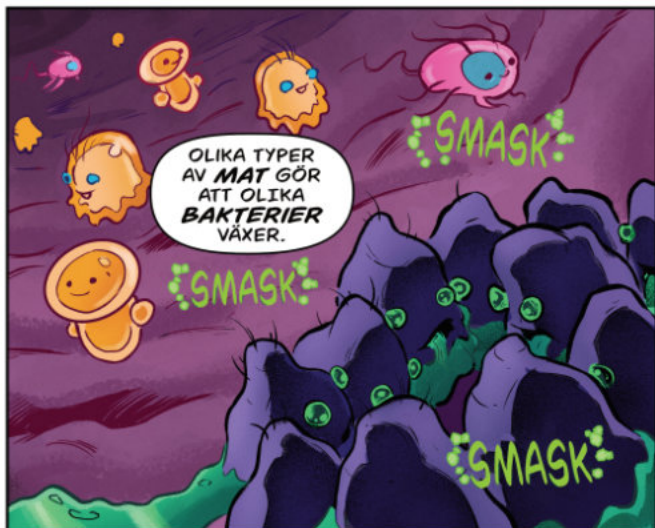
MEN DE KAN
OCKSÅ GÖRA
PROTEINER SOM
DÖDAR
BAKTERIER!

SOM EN
KANON SOM
SKJUTER FRÅN EN
FÄSTNING?

EXAKT!

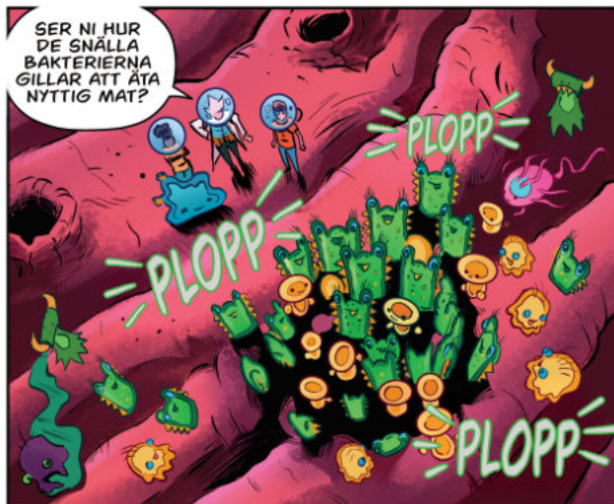
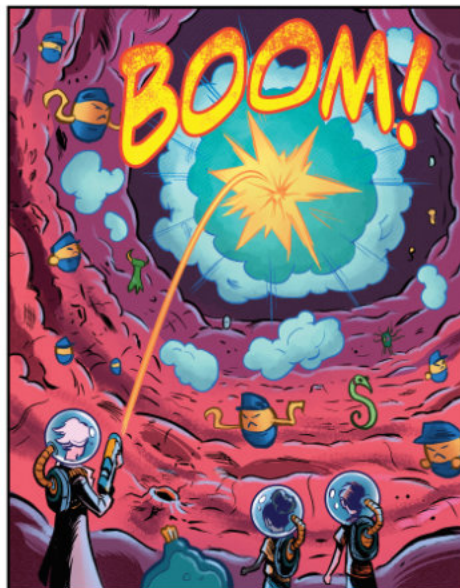










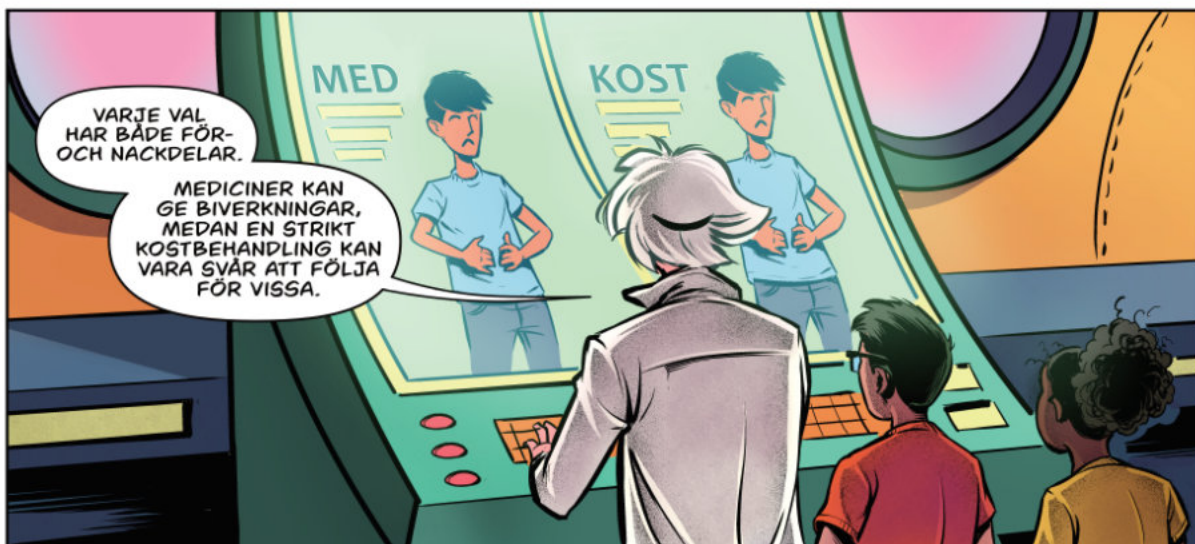
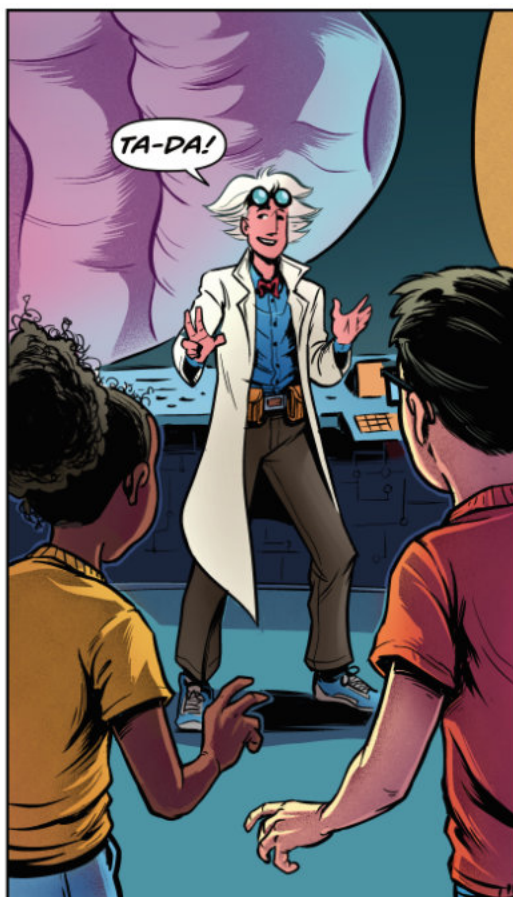














OAVSETT VAD
MAN VÄLJER ÄR DET
JÄTTEVIKTIGT ATT
MAN FÖLJER SIN
BEHANDLING
RIKTIGT **NOGA**.

AHA, JAG
FATTAR! MEDICIN
FUNKAR BARA OM
MAN TAR
DEN...

...OCH
KOSTBEHANDLINGEN
FUNKAR BARA OM
MAN HÅLLER SIG
TILL DEN.



PRECIS!



DET ÄR VIKTIGT
ATT FÖRSTÅ ATT **ÄVEN**
OM BÅDE MEDICINER
OCH KOST ÄR JÄTTEBRA
BEHANDLINGAR MOT
IBD...

SÅ
REAGERAR
INTE ALLA
LIKADANT
PÅ DEM.



IBLAND,
OM MEDICINEN
INTE HJÄLPER HELT,
LÄGGER MAN TILL
KOSTBEHANDLING.

ELLER SÅ LÄGGER
MAN TILL MEDICIN
OM KOSTEN INTE
RÄCKER.



MÅLET MED ALL
BEHANDLING ÄR ATT
FÅ EN PERSON ATT **MÅ**
TOPPEN OCH NÅ FULL
REMISSION --

ALLTSÅ ATT
ALLA SYMPTOM
FÖRSVINNAR.



EN
ANNAN VIKTIG
SAK ÄR ATT ALL
INFLAMMATION
OCKSÅ
FÖRSVINNAR!

FATTAR!



JAG FATTAR
PRECIS,
PROFESSORN.

NU VET
JAG VAD JAG
SKA GÖRA!

**VAD
DÅ?**



JAG SKA JOBBA
TILLSAMMANS MED MINA
FÖRÄLDRAR OCH VÅRDTEAMET
FÖR ATT FÅ MIN IBD I
REMISSION! OCH
SE TILL ATT DET
FORTSÄTTER SÅ!

JAAA!

FÖR ATT LÄRA DIG MER OM DIN IBD, PRATA
MED DIN GASTROENTEROLOG -- **MAG-
OCH TARMSPESIALIST** -- DIN ALLDELES
EGNA **PROFESSOR NIMBAL!**

VILL DU VARA SMARTARE ÄN DIN LÄKARE?

SÅ
HÄR GÖR
DU!

HAR DU NÅGONSIN HÖRT DIN **DOKTOR** PRATA MED SINA **DOKTORSKOMPISAR**? FÖRSTOD DU NÅGOT ALLS AV VAD DE SÄG? FÖRUTOM KANSKE "**JA**", "**NEJ**" OCH "**VAR ÄR TOALETTEN?**" LÅT OSS VARA ÄRLIGA -- DOKTORER KAN ANVÄNDA VÄLDIGT FÖRVRIRRANDE ORD OCH ÄNNU KONSTIGARE UTTRYCK. SKULLE DU VILJA HA EN HEMLIG KODBOK SOM HJÄLPER DIG ATT FÖRSTÅ VAD DOKTORN SÄGER, INNEHÅLLER DEN HÄR KODBOKEN OCKSÅ COOLA FRÅGOR SOM DU KAN STÄLLA -- SÅ ATT DIN DOKTOR SER ATT DU FAKTISKT HAR KOLL! OKEJ, DÅ KÖR VI.

LÄR DIG MER OM IBD MED: PROFESSOR NIMBAL

NUMMER 1: INFLAMMATORISK TARMSJUKDOM (IBD)



VAD ÄR DET? JO, DET FINNS FAKTISKT FLERA SJUKDOMAR SOM KALLAS **INFLAMMATORISK TARMSJUKDOM** -- OFTA FÖRKORTAT **IBD**. DE TVÅ VANLIGASTE FORMERNA AV IBD ÄR **CROHNS SJUKDOM** (UPPKALLAD EFTER EN AV DE FÖRSTA DOKTORERNA SOM BESKREV DEN -- BURRILL B. CROHN) OCH **ULCERÖS KOLIT** -- SOM INTE ÄR UPPKALLAD EFTER NÅGON **DR. ULCERÖS** ELLER **DR. KOLIT**.

HÄR ÄR VAD DESSA TVÅ SJUKDOMAR HAR GEMENSAMT: I BÅDA ÄR **IMMUNFÖRSVARET** -- ALLTSÅ KROPPENS SKYDD MOT **INFEKTIONER** (SOM TILL EXEMPEL FÖRKYLNINGSVIRUS ELLER INFLUENZA) -- ÖVERAKTIVT. DET HÄR ÖVERAKTIVA IMMUNFÖRSVARET ORSAKAR SKADOR PÅ DET SOM MÅNGA KALLAR MAGEN...ELLER SOM DOKTORER BRUKAR KALLA **TARMARNA**. NÄR IMMUNFÖRSVARET ATTACKERAR TARMARNA SKAPAS INFLAMMATION (SE LÄNGRE NER HUR DOKTORER FÖRKLARAR DET!). OCH DET KAN LEDA TILL

ONT I MAGEN, DIARRÉ, VIKTNEDGÅNG OCH ANDRA SYMTOM.

MEN **CROHNS** OCH **ULCERÖS KOLIT** ÄR OCKSÅ OLIKA -- UNGEFÄR SOM TVILLINGAR SOM LIKNAR VARANDRA MEN BETER SIG PÅ OLIKA SÄTT. DE KAN PÅVERKA OLIKA DELAR AV TARMEN, GE OLIKA SYMTOM OCH SE OLIKA UT. VILL DU FÖRSTÅ VARFÖR? **LÄS VIDARE!**

VILL DU STÄLLA EN FRÅGA SOM **VERKLIGEN IMPONERAR** PÅ DIN DOKTOR? **PROVA DEN HÄR:**

"DOKTORN, JAG ÄR RÄTT UPPRÖRD ÖVER EN SAK SOM JAG TYCKER ATT VI BORDE PRATA OM. JAG RÅKADE NÄMLIGEN UPPTÄCKA ATT DET FINNS FLERA MILJONER MÄNNISKOR I VÄRLDEN SOM FÅTT DIAGNOSEN **IBD**. DET ÄR RÄTT MÅNGA, HÅLLER DU INTE MED? OCH DET VÄRSTA ÄR -- FLER OCH FLER FÅR DET. KANSKE ÄR DET DAGS ATT DU OCH JAG BÖRJAR TA REDA PÅ VARFÖR, OCH SEN GÖR NÅGOT ÅT DET. OM VI SAMARBETAR TROR JAG ATT VI FAKTISKT KAN FÖRÄNDRA SAKER. ELLER HUR?"

NUMMER 2: CROHNS SJUKDOM

ÄR EN AV DE VANLIGASTE TYPERNA AV **INFLAMMATORISK TARMSJUKDOM**. VID **CROHNS** -- TILL SKILLNAD FRÅN **ULCERÖS KOLIT** -- KAN INFLAMMATIONEN FINNAS I VILKEN DEL SOM HELST AV **MAG-TARMKANALEN**, ALLTSÅ BÅDE **TUNNTARMEN** OCH **TJOCKTARMEN**.

HUR BRUKAR MAN UPPTÄCKA ATT MAN HAR **CROHNS**? DU KANSKE REDAN VET!

ONT I MAGEN, DIARRÉ OCH VIKTNEDGÅNG ÄR NÅGRA AV **SYMTOMEN**. MEN KOM IHÅG -- ALLA ÄR UNIKA!

SYMTOMEN, OCH HUR JOBBIGA DE ÄR, ÄR OLIKA FRÅN PERSON TILL PERSON. HÄR KOMMER EN KUL FRÅGA: ÄR DET BARA "VANLIGA" MÄNNISKOR SOM FÅR **CROHNS**? **ABSOLUT INTE!**

YOUTUBERN **MR BEAST** HAR BERÄTTAT ATT HAN HAR **CROHNS SJUKDOM**. BARA SÅ DU VET: **CROHNS** HINDRAR DIG INTE FRÅN ATT BLI EN KÄND YOUTUBER. SÅ... **INGA URSÄKTER!**

NUMMER 3: ULCERÖS KOLIT (UC)



NU KOMMER VI TILL **ULCERÖS KOLIT** -- ELLER **UC** -- EN ANNAN VANLIG FORM AV **INFLAMMATORISK TARMSJUKDOM**. **IBD**. TITTA PÅ BILDEN PÅ NÄSTA SIDA-- SER DU DET DÄR SLINGRIGA RÖRET? DET ÄR **TJOCKTARMEN**, ELLER OM DU VILL VARA LITE MÄRKVÄRDIG -- **KOLON**.

DET ÄR DÄR **IMMUNFÖRSVARET** ATTACKERAR VID **ULCERÖS KOLIT, UC**.

MEN **UC** FUNGERAR OLIKA BEROENDE PÅ VEM DET HANDLAR OM. HOS VISSA PERSONER ORSAKAR **UC** EN LÅNG, **UTDRAGEN INFLAMMATION** SOM BÖRJAR VID **ÄNDTARMEN** (DU VET VAR DET ÄR, ELLER HUR? OM INTE, KOLLA BILDEN PÅ NÄSTA SIDA) OCH FORTSÄTTER GENOM HELA **TJOCKTARMEN** OCH KALLAS **PANKOLIT**. HOS ANDRA PERSONER STANNAR **INFLAMMATIONEN** UPP TIDIGARE OCH PÅVERKAR BARA EN DEL AV **KOLON**. OM INFLAMMATIONEN BARA ÄR VID **ÄNDTARMEN** KALLAS DET **PROKITT**.

SYMTOMEN PÅ **UC** ÄR BLAND ANNAT **BLOD I BAJSET, DIARRÉ, MAGKRAMPER** OCH -- HÅLL I DIG -- **TENESMER!**

ETT NYTT ORD DU KAN IMPA PÅ DIN DOKTOR MED! (OCH OM DU INTE VET VAD DET BETYDER... LUGN, DET FÖRKLARAS PÅ DE KOMMANDE SIDORNA.)

VILL DU IMPONERA PÅ DIN DOKTOR OCH SAMTIDIGT VISA ATT DU VET VAD DU PRATAR OM? SAG SÅ HÄR:

"HEJ DOKTORN, VISSTE DU ATT YOUTUBERN **MR. BEAST** HAR **ULCERÖS KOLIT**?"

DIN MAGE!

MAT IN

NUMMER 4:
INDETERMINANT
(OBESTÄMT) KOLIT
(IC)



ESOFAGUS
ELLER MATSTRUPE

MAGSÄCK

TUNNTARM
(SOM ÄR
JÄTTELÅNG)

TJOCKTARM
ELLER KOLON

ANUS (UTGÅNG
FÖR BAJSET)

ANDTARM

BAJS UT!

ATT STÄLLA DIAGNOSEN IBD ÄR LITE SOM ATT
LÄGGA ETT PUSSEL.

TÄNK ATT DU ÄR DOKTOR, OCH HAR EN NY PATIENT. DU VILL
VERKLIGEN HJÄLPA DEN HÄR PERSONEN. MEN HOS JUST DEN
HÄR PATIENTEN PASSAR INTE ALLA PUSSELBITAR FÖR
CROHNS, OCH INTE HELLER FÖR UC. DU TÄNKER: "ÄR DET
HÄR CROHNS SJUKDOM? ELLER ULCERÖS KOLIT? JAG
ÄR INTE HELT SÄKER..."

FÖR IBLAND ÄR DET FAKTISKT INTE HELT SOLKLART
VILKEN DET ÄR.

SÅ VAD GÖR EN SMART DOKTOR? ANVÄNDER ETT ANNAT NAMN!
OCH TACK VARE UPPFINNINGSRIKA DOKTORER HAR VI NU DET
HÄR NAMNET:
"OBESTÄMBAR KOLIT!"

SÅ OM DU HAR FÅTT DEN DIAGNOSEN, SÄG:
"YES! BRA BEHANDLING ÄR PÅ GÅNG!"

OCH SÄG DET HÄR TILL DIN DOKTOR:
"DOKTORN, DU ÄR EN RIKTIG DETEKTIV! JAG VET ATT DU ÄNNU
INTE VET OM JAG HAR CROHNS ELLER UC, MEN DET GÖR INGET
-- FÖR DU TAR HAND OM MIG SÅ BRA! TACK!"

NUMMER 5:
ABSCESS



VAD ÄR DET?

ETT MJUKT, SVULLET OMÅDE I KROPPEN SOM
INNEHÅLLER EN MASSA VAR (PUS), ALLTÅ DÖDA
IMMUNCELLER.

"DOKTORN, VET DU DEN DÄR BÖLDEN JAG HAR? JAG
FICK PRECIS VETA ATT DEN ÄR FYLLED MED VAR SOM
BESTÅR AV DÖDA IMMUNCELLER. USCH! TUR ATT
DET FINNS ANTIBIOTIKA! JAG VAGAR INTE
ENS TÄNKA PÅ HUR DET VAR INNAN VI HADE DET!"

NUMMER 6:
ANEMI



VAD ÄR DET?

DE RÖDA BLODKROPPARNA TRANSPORTERAR SYRE RUNT I
KROPPEN. MEN IBLAND FINNS DET FÖR FÅ RÖDA
BLODKROPPAR -- DET ÄR ANEMI. DU KÄNNER DIG TRÖTT,
SEG, UTAN ENERGI OCH ALLMÄNT USCHLIG.

VARFÖR UPPSTÅR DET?

DET KAN BERO PÅ ATT DU BLÖDER MYCKET, HAR MYCKET
INFLAMMATION, ELLER INTE FÅR I DIG TILLRÄCKLIGT
MED VIKTIGA VITAMINER OCH MINERALER SOM
KROPPEN BEHÖVER, SOM JÄRN.

"HÖRRU DOKTORN, DU FATTAR INTE HUR DÅLIGT JAG MÅR.
JAG HADE INTE ENS ENERGI ATT KOLLA PÅ TV IGÅR KVÄLL,
OCH DET HÄNDER ALDRIG! JAG GISSAR ATT MINA
BLÖDPROVER VISAR ANEMI, ELLER HUR? VISST HAR JAG
RÄTT?! JAG VISSTE DET!!!"

DIN DOKTOR KOMMER BLI VÄLDIGT IMPONERAD -- MED ALL
RÄTT!

NUMMER 7:
ARTRALGI



ETT VÄLDIGT FINT ORD SOM EGENTLIGEN
BARA BETYDER LEDSMÄRTA. LEDER? DU
VET, KNÄN, ARMBÅGAR, FINGRAR,
TÅR. SPRINGER DU SNABBT OCH KNÄNA
SKRIKER? JAPP, DET ÄR ARTRALGI.

NUMMER 8:
ARTRIT



INFLAMMATION OCH
STELHET I LEDERNA.
VARFÖR DÅ? BRA FRÅGA!
FRÅGA DIN DOKTOR:

"DOKTORN, HUR KAN MIN IBD
(INFLAMMATORISKA
TARMSJUKDOM) HA NÅGOT ATT
GÖRA MED MINA VÄRKANDE
LEDER? MINA LEDER ÄR JU
LÅNGT FRÅN TARMARNA, MAN
KAN TRO ATT DE INTE ENS
KÄNNER TILL VARANDRA!"

NUMMER 9:
DEHYDRERING



TÄNK PÅ ARALSJÖN! KOLLA UPP DEN.
EN GÅNG I TIDEN EN FANTASTISK
SJO, FULL AV VATTEN. NU ÄR DET
EN ÖKEN. SAMMA SAK KAN HÄNDA I
KROPPEN -- VI BEHÖVER VATTEN,
OCH OM VI PLOTSLIGT INTE FÅR I
OSS TILLRÄCKLIGT MÅR VI
INTE BRA.

"DOKTORN, MINA LÄPPAR ÄR JÄTTE
TORRA, JAG TROR JAG ÄR
UTTORKAD. HUR KAN
DET BLI SÅ?"

NUMMER 10:
DIARRÉ

LÅT OSS VARA ÄRLIGA -- DET
ÄR **ALDRIG** ROLIGT! DET
BETYDER ATT MAN BAJGAR,
BAJGAR, OCH BAJGAR ÄNNU
MER... OCH ATT BAJSET BLIR
ALLTMER RINNIGT.

NUMMER 11:
FISTEL

EN LITEN GÅNG MELLAN
TVÅ STÄLLEN I KROPPEN
TILL EXEMPEL MELLAN
TARMEN OCH RUMPAN.
DET KAN MAN FÅ VID
CROHNS SJUKDOM.

ETT SKOV ÄR NÄR DINA **IBD-SYMTOM**
KOMMER TILLBAKA IGEN ELLER
PLÖTSLIGT BLIR MYCKET **VÄRRE**.

"**DOKTORN,**" SÄGER DU, "JAG MÄDDE
JÄTTEBRA, MEN NU HAR JAG FÅTT
DIARRÉ OCH MAGONT IGEN. JAG
MÅR RIKTIGT DÅLIGT. TROR DU ATT DET
HÄR ÄR ETT **SKOV** AV MIN **IBD**?"

NUMMER 12:
SKOV

NUMMER 13:
GENER

DU VET NOG VAD DET ÄR! DE KALLAS
OCKSÅ VÅRT **DNA** OCH BESTÄMMER
VEM VI ÄR OCH HUR VI **SER** UT: VÅR
LÄNGD, VÅR **ÖGONFÄRG**, HUR
LÅNGA VÅRA **FINGRAR** ÄR, HUR
KORT VÅR **NÄSA** ÄR -- OCH, TJA, OM
VI HAR EN STÖRRE RISK ATT FÅ **IBD**.
VI FÅR DEM FRÅN VÅRA
FÖRÄLDRAR, SOM FICK DEM FRÅN
SINA **FÖRÄLDRAR**, SOM FICK DEM
FRÅN SINA **FÖRÄLDRAR**... DET
GÖR OSS TILL DEN VI ÄR.

"**DOKTORN**, ÄVEN OM MINA **GENER**
ÄR EN DEL AV VARFÖR JAG FICK **IBD**,
SÅ ÄLSKAR JAG VERKLIGEN DEN
JAG ÄR -- SÄRSKILT DEN DELEN
SOM SÄGER: OM JAG HAR ETT
PROBLEM, SÅ LÖSER JAG DET PÅ
ETT SMART SÄTT! VET INTE OM DET
ÄR **GENER** ELLER BARA JAG, MEN JAG
GILLAR DET OAVSETT!"

NUMMER 14:
**IMMUNFÖRSVAR &
IMMUNREAKTION**

IMMUNFÖRSVARET ÄR KROPPENS
SKYDDSSYSTEM. NÄR DET SÄTTS I
GÅNG KALLAS DET EN
IMMUNREAKTION.
IMMUNFÖRSVARET ATTACKERAR
FRÄMMANDE ÄMNEEN SOM KROPPEN
TYCKER ÄR FARLIGA -- SOM DE
"**ELAKA BAKTERIERNA**" VID **IBD**.

"**DOKTORN**, VET DU
VAD JAG TYCKER MITT
IMMUNFÖRSVAR
ÄR? MIN EGEN
ARMÉ, **MARINEN**,
FLYGVAPNET OCH
INFANTERIET--
SOM ÄR PÅ VAKT
24/7 I MIN KROPP!"

NUMMER 15:
INFLAMMATION

DET GÖR ONT. **INFLAMMATION** SKAPAR
STORA PROBLEM VID **IBD**.
MEN TRO DET ELLER EJ -- DET ÄR OCKSÅ KROPPENS SÄTT
ATT **SKYDDA SIG**. DET ÄR EN REAKTION FÖR ATT
BEKÄMPA **INFEKTIONER**. **INFLAMMATION** ÄR EN
SUPERKOMPLEX **BIOLOGISK** REAKTION. VID **IBD**
REAGERAR **IMMUNCELLERNA** PÅ FARLIGA SAKER SOM
DÄLIGA BAKTERIER OCH ORSAKAR **INFLAMMATION** I
MAGEN -- VILKET LEDER TILL PROBLEM SOM SMÄRTA.

"**DOKTORN**, DU HADE RÄTT. DEN HÄR
INFLAMMATIONEN FÅR MIG ATT MÅ RIKTIGT DÅLIGT.
TACK FÖR ATT DU PRATADE MED MIG OM HUR VI KAN
BEHANDLA **INFLAMMATIONEN**, FÖR ALLTSÅ --
VI MÅSTE GÖRA NÅT!"

NUMMER 16:
**IRRITABEL TARM
(IBS)**

IBS KAN LÄTT BLANDAS IHOP MED IBD, MEN DE ÄR VÄLDIGT, VÄLDIGT OLIKA. TILL SKILLNAD FRÅN IBD ÄR IBS INTE EN SJUKDOM, OCH ORSAKAS INTE AV IMMUNFÖRSVARET. DET HANDLAR OM ATT TARMARNA ÄR SUPERKÄNSLIGA. KRAMPER OCH DIARRÉ KAN OCKSÅ FÖREKOMMA VID IBS, MEN DE BEHANDLAS PÅ ETT HELT ANNAT SÄTT ÄN VID IBD. MEN... OCH DET ÄR ETT STORT MEN -- OM DU HAR BÅDE KRAMPER OCH DIARRÉ, BEHÖVER DIN DOKTOR HJÄLPA DIG TA REDA PÅ VILKEN AV DEM DET ÄR.

"OKEJ, JAG FATTAR DET, DOKTORN -- MEN HÄR KOMMER DEN STORA MILJARDFRÅGAN: HUR VET VI OM DET ÄR IBD ELLER IBS? DET VILL JAG VETA!"

NUMMER 17:
-IT

VAD ÄR -IT? DET ÄR SLUTET PÅ ORD SOM LÄGGS TILL I MEDICINSKA ORD FÖR ATT VISA (KOM IHÅG DETTA TILL PROVET!) ATT DET FINNS EN INFLAMMATION I ETT ORGAN. TILL EXEMPEL:

- ILEIT: INFLAMMATION I ILEUM, EN DEL AV TUNNTARMEN
- KOLIT: INFLAMMATION I DELAR AV TJOCKTARMEN
- PANKOLIT: INFLAMMATION I HELA TJOCKTARMEN
- PROKTIT: INFLAMMATION I ÄNDTARMEN (VI VET INTE VARFÖR DET INTE HETER REKTIT... MEDICIN KAN VARA KONSTIG IBLAND!)

"DOKTORN, FÅR JAG SÄGA ATT OM MINA FÖRÄLDRAR BLIR RIKTIGT ARGÅ OCH RÖDA I ANSIKTET, SÅ HAR DE DRABBATS AV FÖRÄLDERIT?"

NUMMER 18:
MIKROBIOM

MIKROBIOMET ÄR DET SAMHÄLLE AV MIKROORGANISMER SOM BOR I VÅR KROPP. BAKTERIER OCH ANDRA PYTTESMA GREJER SOM MAN BARA KAN SE I RIKTIGT STORA OCH DYRA MIKROSKOP, DE LEVER, FÖRÖKAR SIG OCH VÄXER INOM OSS -- UTAN ATT BETALA HYRA!

"DOKTORN, VISSTE DU ATT DET FINNS TRILLJONER BAKTERIER I MIN MAGE! DET KOMMER TA EVIGHETER ATT GE DEM ALLA NAMN. MEN ALLTSÅ, OM DE BOR MED MIG, BORDE VI JU LÄRA KÄNNA VARANDRA BÄTTRE, ELLER HUR?"

NÄR NÅGOT BARA INTE KAN TA SIG IGENOM.

VID IBD, OM DET ÄR FÖR MYCKET INFLAMMATION ELLER ÄRRVÄVNAD, KAN TARMEN BLI BLOCKERAD -- OCH MATEN KAN INTE TA SIG FRAM.

"DOKTORN, DU SA ATT OM JAG SPYR GRÖNT, KAN DET VARA EN BLOCKERING. JAG ÄR FAKTISKT LITE LEDSEN, FÖR JAG HAR EN GRÖN TROJA JAG ÄLSKAR -- MEN NU, VARJE GÅNG JAG SER DEN... ALLTSÅ, JAG HAR SLUTAT ANVÄNDA DEN."

NUMMER 19:
**TARMBLOCKERING
(OBSTRUKTION)**

NUMMER 20:
REMISSION

NÄR ALLA SYMTOM AV IBD ÄR HELT BORTA, DÅ SÄGER DU FÖRMODLIGEN MED ETT STORT LEENDE!

"DOKTORN, JAG MÅR TOPPEN! WOW!"

NUMMER 21:
**REMISSION
(DEL 2: PROVER
OCH LÄKNING
AV TARMEN)**

DIN DOKTOR VILL ATT DU SKA MÅ SUPERBRA -- MEN ATT VARA I FULL REMISSION BETYDER OCKSÅ ATT DINA PROVER ÄR NORMALA OCH ATT DIN TARM ÄR HELT LÄKT!

"DÄR SER DU, DOKTORN! VAD VAR DET JAG SA!"

NUMMER 22:
ÅTERFALL

MEN... NÄR DU ÄR I REMISSION OCH PLOTSLIGT FÅR TILLBAKA ALLA SYMTOM -- DÅ KOMMER DU NOG SÄGA "ÅH NEJ!" OCH SEDAN:

"DOKTORN, VI MÅSTE SNACKA. VAD SKA VI GÖRA FÖR ATT JAG INTE SKA FÅ ÅTERFALL?"

NUMMER 23:
HUDFLIK



EN LITEN, MJUK
UTVÄXT PÅ HUPEN.
VID CROHNS
SJUKDOM KAN
HUDFLIKAR DYKA
UPP RUNT
ANALÖPPNINGEN.

"DOKTORN, ÄR DET
HÄR EN HUDFLIK?
DET ÄR PÅ GRUND AV
CROHN'S, ELLER
HUR?"

NUMMER 24:
BAJS



KALLA DET VAD DU VILL: **AVFÖRING**,
KAKA, **BAJS**, DYNGA, **SKIT**,
KROPPSLIGT **AVFALL**, ELLER DET
ALLRA BÄSTA -- **BRUN-RIKTIGT-
ÄCKLIG-SAK-SOM-KOMMER-
UT-UR-MIG**.

"DOKTORN, DU BORDE SE VAD SOM
KOMMER UT UR MIG! FAST... JAG
SKULLE NOG INTE REKOMMENDERA
ATT LUKTA PÅ DET."

NUMMER 25:
STRESS



SPÄNNING, PRESS
OCH KÄNSLAN AV ATT DET
BARA BLIR FÖR MYCKET
-- OFTA PÅ GRUND AV
SVÅRA SITUATIONER.

"DOKTORN, JAG
MÄDDE VERKLIGEN
PÄLIGT. DET KÄNDES
SOM OM JAG BAR PÅ
NÅGOT **TUNGT** OCH INTE
KUNDE RÖRA MIG. JAG
PRATADE MED MINA
FÖRALDRAR OM HUR
JAG KÄNDE. DE SA ATT
ÄVEN OM ALLT KÄNNS
JOBBIGT OCH
HOPPLOST, SÅ FINNS
DET ALLTID NÅGON SOM
KAN HJÄLPA. DU SA ATT
MÅNGA AV DINA
PATIENTER PRATAR
MED EN **PSYKOLOG**
FÖR ATT MÅ BÄTTRE...
JAG VILL OCKSÅ GÖRA
DET. JAG VILL BÖRJA MÅ
BRA IGEN."

NUMMER 26:
FÖRTRÄNGNING



EN **FÖRTRÄNGNING** AV UTRYMMET INNE
I TARMEN KAN LEDA TILL ATT TARMEN
BLOCKERAS, VILKET BETYDER ATT
MATEN HAR SVÅRT -- ELLER INTE KAN
-- PASSERA TARMARNA. DET KAN GE
KRÄKNINGAR OCH VIKTNEDGÅNG.

"DOKTORN, ÄR DET SANT ATT SVÅRA
FÖRTRÄNGNINGAR KAN LEDA TILL ATT
MAN FÅR **BLOCKERINGAR** I TARMEN
-- OCH ATT MAN SPYR GRÖNT?
UUUUUSCH! DET VILL JAG VERKLIGEN
INTE VARA MED OM!"

NUMMER 27:
SYM TOM



HAR DU **ONT** I ARMBÅGEN? KITTLAR
DET I **NASAN**? FÅR DU **HUVUDVÄRK** VARJE
GÅNG DU ÅKER PARISERHJUL? DÅ HAR
DU ETT **SYM TOM**.

DET ÄR NÄR KROPPEN "**KÄNNER NÅGOT**"
SOM INTE ÄR SOM DET BRUKAR -- OFTA ETT
TECKEN PÅ ATT NÅGOT ÄR FEL,
SOM VID **IBD**.

DE VANLIGASTE SYMTOMEN VID **IBD** ÄR
DIARRÉ OCH **SMÄRTA**.

"DOKTORN, JAG HAR **ONT** I MAGEN,
STINKIG **DIARRÉ** OCH JAG GÅR NER I VIKT.
HUR SKA DU FÅ BORT MINA **SYM TOM**?"

NUMMER 28:
SÄR



OM DU TITTAR PÅ DIN
KROPP OCH SER -- ETT
ÖPPET SÄR, ELLER OM
DU KUNDE TITTA IN I DIN
MAGE OCH SE ETT **ÖPPET**,
SLEMMIGT SÄR I EN
TARM SOM INTE ÄR
GLAD... DÅ HAR DU ETT
SÄR. DET KAN GÖRA
RIKTIGT **ONT**, ALLTSA,
MYCKET MER ÄN ETT
VANLIGT "**AJ!**". DET
FÖRSTA DU BORDE GÖRA
ÄR ATT SPRINGA TILL DIN

SUPERDOKTOR OCH
SÄGA:

"AJ, DOKTORN -- GÖR
NÄT, **SNALLA!**"

NUMMER 29:
VACCINER



VILL DU VETA DEN
STORSTA SKILLNADEN
MELLAN EN VÄRLD MED
VACCINER OCH EN
VÄRLD, SOM FÖR 100 ÅR
SEN, UTAN? ATT FOLK
ÖVERLEVER. **VACCINER**
ÄR **MEDICINER** SOM
HJÄLPER TILL ATT
FÖREBYGGA **INFEKTIONER**.
DE LÄR KROPPENS
IMMUNSYSTEM ATT
KÄNNA IGEN OCH
BEKÄMPA **FÄRLIGA**
SJUKDOMAR, SOM
POLIO, HEJA
ANTI KROPPAR! OCH
HEJA **VACCINER!**

"DOKTORN, FINNS DET
NÅGRA SÄRSKILDA
VACCINER JAG
BEHÖVER TA NÄR JAG
HAR **IBD**?"

NUMMER 30:
TRÄNGNINGAR



"MÄSTE GÅ! MÄSTE GÅ! **MÄSTE GÅ!**"
NEJ, INTE TILL PARIS ELLER SINGAPORE ELLER
ANTARKTIS. BARA TILL **TOALETTEN**. OCH DÅR
FÖRSÖKER MAN **BAJSA**, OCH **FÖRSÖKER**... OCH
FÖRSÖKER... MEN **INGET** KOMMER UT.

"DOKTORN, EN VIKTIG FRÅGA. VARFÖR VAR
JAG TVUNGEN ATT FÅ DEN HÄR KÄNSLAN -- ATT
MAN MÄSTE GÅ PÅ TOA HELA TIDEN FAST
INGET HÄNDER -- NAMNET **TRÄNGNINGAR**?
VARFÖR INTE BARA KALLA DET **SKITNÖDIG** MEN
DET KOMMER INGET? FÖR DET ÄR JU
SÅ DET KÄNNS!"



MYCKET
KOMMUNIKATION!

SÅ...HUR
GÅR VI VIDARE
NU?

#2

KÄNN TILL TESTERNA -- SÄRSKILT DE SOM
VISAR DIN DOKTOR HUR DU MÅR

DET FINNS TESTER SOM DIN DOKTOR KAN TA FÖR ATT
SE HUR DU MÅR.

DET FINNS MÅNGA OLIKA TESTER -- MEN ALLA BEHÖVER
INTE GÖRA ALLA TESTER. DE VANLIGASTE ÄR
BLODPROVER. VISSA AV DEM VISAR HUR MYCKET
INFLAMMATION DU HAR I KROPPEN.

VILKA LABORATORIETESTER GÖRS?
HEMOGLOBIN

MÄTER MÄNGDEN RÖDA BLODKROPPAR I DITT BLOD.
VARFÖR TAR MAN HEMOGLOBIN?

RÖDA BLODKROPPAR ÄR SUPERVIKTIGA FÖR ATT
TRANSPORTERA SYRE I KROPPEN. OM MAN HAR FÖR FÅ
RÖDA BLODKROPPAR-- FÅR MAN BLODBRIST, ANEMI. DÅ
BLIR MAN TRÖTT OCH ORKAR MINDRE. DET ÄR
GANSKA VANLIGT HOS PERSONER SOM HAR EN AKTIV IBD.

ALBUMIN

ALBUMIN ÄR ETT PROTEIN. DET HJÄLPER TILL ATT
TRANSPORTERA OLIKA ÄMNE I KROPPEN. NÄR IBD ÄR
AKTIV KAN ALBUMINNIVÅERNA MINSKA. VARFÖR?
FÖR ATT ALBUMIN KAN LÄCKA UT I MAG-TARMKANALEN
OCH FÖRSVINNA, ELLER FÖR ATT KROPPEN INTE
PRODUCERAR TILLRÄCKLIGT MYCKET.

SÄNKA OCH CRP

BÅDA DESSA MÄTER INFLAMMATION I KROPPEN.

SÄNKA

SÄNKAN VISAR HUR SNABBT DE RÖDA BLODKROPPARNA
SJUNKER I ETT PROVRÖR. JU MER INFLAMMATION →
DESTO LÅNGSAMMARE SJUNKER DE → HÖGRE SÄNKA.
INGEN INFLAMMATION → DE SJUNKER SNABBT → NORMAL
SÄNKA.

CRP

CRP ÄR ANNAT PROV PÅ INFLAMMATION I KROPPEN. CRP
ÄR ETT PROTEIN SOM BILDAS SNABBT I LEVERN OM MAN
HAR EN INFLAMMATION I KROPPEN.

MAN KAN FÅ HÖG SÄNKA OCH CRP ÄVEN VID ANDRA
INFLAMMATIONER I KROPPEN, EXEMPELVIS VID EN
FÖRKYLNING.

KALPROTEKTIN I BAJS

KALPROTEKTIN ÄR ETT PROTEIN SOM FINNS I
INFLAMMATORISKA CELLER.

KALPROTEKTIN I BAJS FUNGERAR SOM SÄNKA OCH
CRP, MEN MÄTER SPECIFIKT INFLAMMATION I
TARMARNA.

DET VISAR INTE OM DET ÄR EN INFEKTION ELLER IBD --
MEN HJÄLPER DIN DOKTOR ATT FÖLJA INFLAMMATIONEN
VID IBD.

#1

KOMMUNIKATION! HUR ANNARS SKA DITT VÅRDTEAM VETA HUR DU
MÅR! VEM INGÅR I DITT VÅRDTEAM? OMTÄNKSAMMA PROFFS --
OCH DU OCH DIN FAMILJ!

VAD BEHÖVER DET HÄR TEAMET GÖRA FÖR ATT ALLT SKA FUNGERA
SÅ BRA SOM MÖJLIGT?

PRATA MED VARANDRA, LYSSNA OCH -- ÄNNU VIKTIGARE -- FÖRSTÅ VAD DEN
ANDRA FAKTISKT MENAR. DET VIKTIGASTE SÄTTET FÖR DITT TEAM ATT FÖRSTÅ
HUR DU MÅR, HUR DU HANTERAR DIN IBD OCH VAD DU ÖNSKAR VAR BÄTTRE --
ÄR ATT DU BERÄTTAR DET. ÄRLIGT OCH ÖPPET.

OCH DET GÄLLER ÄVEN NÄR DU MÅR TOPPEN!
FÖR TEAMET VILL INTE BARA VETA NÄR NÅGOT ÄR FEL -- DE VILL OCKSÅ SE TILL ATT
DET SOM ÄR BRA FORTSÄTTER VARA BRA.

GLÖM ALDRIG -- DU ÄR DEN VIKTIGASTE PERSONEN I TEAMET. UTAN DIG FUNKAR
DET INTE.

MEN NÄR ALLA JOBBAR TILLSAMMANS -- DÅ MÅR DU SOM BÄST.
INGET SNACK OM SAKEN!

DITT TEAM KAN BESTÅ AV
MÅNGA OLIKA PERSONER
MED OLIKA ROLLER.

DE KAN VARA
DIN:



BARNLÄKARE



DIETIST



SJUJSKÖTERSKA



GASTROENTEROLOG (SPECIALIST
PÅ MAG- OCH TARMSTUKDOMAR)



PSYKOLOG



KURATOR



SKOLSKÖTERSKA



TRÄNARE



VIKTIG VUXEN



LÄRARE



FAMILJEMEDLE
-MMAR

OCH
SÄKLART--
DU!





VARFÖR SKA DU KUNNA ALLT DET HÄR?

FÖR DIN EGEN SKULL!
JU MER DU VET, DESTO TRYGGARE BLIR DU I ATT
STÄLLA FRÅGOR OCH FÖRSTÅ SVAREN -- OCH DESTO
BÄTTRE KAN DU TA BESLUT.
DESSUTOM BLIR DU EN GRYM DEL AV DITT VÅRDTEAM --
OCH TILLSAMMANS NÄR NI MÅLET:
ATT VARA I LÅNGVARIG REMISSION.
DET ÄR VAD ALLA VILL!

IBD-BEHANDLINGAR

MÅLET MED ALL BEHANDLING VID IBD
ÄR ATT DU SKA MÅ TOPPEN.
DET BETYDER ATT DU INTE HAR NÅGRA SYMTOM, ATT DU VÄXER SOM
DU SKA OCH ATT ALLA DINA TESTER SOM MÄTER
INFLAMMATION ÄR NORMALA.
DET FINNS OLIKA BEHANDLINGAR SOM HJÄLPER PATIENTER
ATT KOMMA I REMISSION OCH STANNA DÄR.
VISSA ANVÄNDER MEDICINER, VISSA ANVÄNDER KOSTBEHANDLING
OCH VISSA ANVÄNDER BÅDE
MEDICIN OCH KOST.
DU OCH DIN DOKTOR BESTÄMMER TILLSAMMANS VILKEN BEHANDLING
SOM PASSAR BÄST FÖR JUST DIG!



EXKLUSIV ENTERAL NUTRITION (EEN) – FLYTANDE DIET

EEN

NÄRINGSBEHANDLING I FORM AV EEN FUNGERAR VÄLDIGT BRA FÖR ATT BEHANDLA AKTIV CROHNS SJUKDOM. EXKLUSIV ENTERAL NUTRITION
INNEBÄR ATT PATIENTEN BARA DRICKER EN SPECIFIK FLYTANDE KOST I 8 TILL 12 VECKOR OCH INGEN FAST FÖDA.
DEN HÄR FLYTANDE KOSTEN HAR MYCKET BRA RESULTAT. DEN FUNGERAR LIKA BRA SOM STEROIDER, EN VANLIG MEDICIN, MEN MED FÄRRE BIVERKNINGAR.
BÄTTRE TILLVÄXT OCH BÄTTRE LÄRNING I MAG-TARMKANALEN.
MED EEN ÄR DET VANLIGT ATT FÅ ÅTERFALL NÄR MAN SLUTAR -- OM MAN INTE BÖRJAR MED RÄTT MEDICINSK BEHANDLING ELLER EN SÄRSKILT
ORDINERAD EELIMINERINGSDIET.

KOST

KOST ÄR EN VIKTIG FRÅGA VID IBD.
DETTA EFTERSOM MATEN VI ÄTER PÅVERKAR VÅRT FEKALA MIKROBIOM (BAKTERIERNA I VÅRA TARMAR)
SAMT TARMENS IMMUNSYSTEM.

VISSA PERSONER ANVÄNDER KOST FÖR ATT BEHANDLA SIN IBD GENOM EN SÄRSKILT ORDINERAD KOSTBEHANDLING, OCH ANDRA ANVÄNDER EN HÄLSOSAM
KOST TILLSAMMANS MED MEDICIN FÖR ATT HÅLLA SIN IBD UNDER KONTROLL.
EN KOST SOM VERKAR FUNGERA FÖR IBD ÄR VÄXTBASERAD KOST DÄR MAT TAS BORT SOM TROS ÖKA INFLAMMATION I KROPPEN. DET ÄR SPANNMÅL,
MJÖLKPRODUKTER (FÖRUTOM HÄRDA ÖSTAR OCH YOGHURT SOM FERMENTERATS I 24 TIMMAR) OCH SÖTNINGSMEDEL FÖRUTOM HONUNG.

ÄVEN OM DESSA KOSTÄNDRINGAR KAN VARA SVÅRA I BÖRJAN,

KLARAR MÅNGA ATT GÖRA DEN HÄR FÖRÄNDRINGEN -- OCH MÅR FANTASTISKT! JUST NU GÖRS MYCKET FORSKNING FÖR ATT TA REDA PÅ MER OM HUR DEN HÄR
KOSTEN FUNGERAR OCH HUR VI KAN GÖRA DESSA DIETER ENKLARE.
FÖR MER INFORMATION, SE WWW.NIMBAL.ORG

PRECIS SOM MED MEDICINER FINNS DET FÖRDELAR OCH NACKDELAR MED KOSTBEHANDLING.

NÄR PATIENTER ANVÄNDER MEDICIN FÖR ATT BEHANDLA SIN IBD,
ANVÄNDER DE OFTA OCKSÅ EN HÄLSOSAM KOST MED LITE SÖCKER, LITE MJÖLKPRODUKTER OCH LITE PROCESSAD MAT OCH MYCKET FRUKT OCH GRÖNSAKER FÖR
ATT HJÄLPA SITT MIKROBIOM OCH IMMUNFÖRSVAR.
PRATA MED DIN DOKTOR FÖR ATT SE VAD SOM ÄR RÄTT FÖR DIG!

IBLAND VILL DIN LÄKARE GÖRA "RÖNTGENUNDERSÖKNINGAR" SOM:

- RÖNTGEN MED OCH UTAN KONTRASTMEDEL
- DATORTOMOGRAFI
- UNDERSÖKNING MED MAGNETKAMERA
- ULTRALJUDSUNDERSÖKNING

DE HÄR TESTERNA HJÄLPER DINA DOKTORER ATT SE VAD SOM
HÄNDER INUTI KROPPEN. DE ÄR SNABBA, SMÄRTFRIA OCH GER
DETALJERADE BILDER AV TARMAR, INRE ORGAN,
SKELETT, MJUKDELAR OCH BLODKÄRL.

IBLAND GÖR DIN DOKTOR EN GASTROSKOPI ELLER
KOLOSKOPI -- DÅ TITTAR MAN IN I TARMEN MED EN LITEN
KAMERA SOM SITTER PÅ EN LÅNG SLANG.

DE HÄR TESTERNA ÄR INTE VANLIGA -- BARA NÄR DE
VERKLIGEN BEHÖVS.

OCH TILL SKILLNAD FRÅN RÖNTGENUNDERSÖKNINGAR ÄR MAN
SÖVD NÄR MAN GÖR DEM.
RÄTT COOLT ÄNDÅ, ELLER HUR?

VAD MER ÄR BRA ATT VETA?

ALLA MED IBD HAR OLIKA SYMTOM
ALLAS IBD ÄR UNIK! DET FINNS LIKHETER,
MEN OCKSÅ MASSOR AV SKILLNADER.

DET BEROR PÅ VAR I MAG-TARMKANALEN
INFLAMMATIONEN SITTER, HUR MYCKET
INFLAMMATION DET FINNS OCH HUR KROPPEN REAGERAR
PÅ DEN. OCH OLIKA MÄNNISKOR REAGERAR OLIKA PÅ
BEHANDLINGAR.

MEN! VI KAN FORTFARANDE LÄRA OSS AV VARANDRA --
OCH DET ÄR SUPERVIKTIGT! KOM IHÅG ATT DIN
UPPLEVELSE KAN VARA VÄLDIGT ANNORLUNDA
ÄN NÅGON ANNANS.



MEDICINER

DET FINNS MASSOR AV MEDICINER SOM ANVÄNDS
FÖR ATT BEHANDLA IBD.

DESSA MEDICINER HJÄLPER TILL ATT MINSKA
INFLAMMATIONEN.

DET FINNS MEDICIN SOM HETER MESALAZIN OCH DET FINNS
MEDICINER SOM KALLAS IMMUNHÄMMANDE LÄKEMEDEL.

DESSA MEDICINER KAN FUNGERA JÄTTEBRA!

NÄR DU VÄLJER LÄKEMEDELSBEHANDLING MOT IBD ÄR DET VIKTIGT
ATT FÖRSTÅ ATT DET ALLTID FINNS RISK FÖR BIVERKNINGAR.
FAKTUM ÄR ATT ÄVEN VANLIGA MEDICINER SOM VI ALLA TAR
MOT SAKER SOM HUVUDVÄRK KAN HA BIVERKNINGAR -- MEN DE
ÄR OFTAST MYCKET OVANLIGA. FRÅGA DIN DOKTOR VAD SOM
ÄR BÄST FÖR DIG OCH VARFÖR.

UTÖVER DE **VANLIGA** BEHANDLINGARNA FÖR **IBD** FINNS DET ANDRA SAKER **DU** KAN GÖRA FÖR ATT HJÄLPA DIN **IBD**:



SÖMN

SÖMN ÄR SUPERVIKTIGT FÖR KROPPEN. **UNDER** NATTEN **ÅTERHÄMTAR** SIG KROPPEN FRÅN ALL **STRESS** DEN VARIT MED OM **UNDER** DAGEN. **SÖMN** ÄR VIKTIG BÅDE FÖR KROPPEN OCH FÖR **HJÄRNAN**. **TONÅRINGAR** BEHÖVER FAKTISKT MEST **SÖMN**. **8--10 TIMMAR** PER NATT REKOMMENDERAS!

STRESS

TA TAG I **STRESS** DIREKT. **ALLA** HAR **STRESS**! OAVSETT OM DEN KOMMER FRÅN SKOLAN, KOMPISAR, FAMILJEN, **IBD** ELLER NÅGOT HELT **ANNAT** -- OM DU LÄR DIG HANTERA DEN, KOMMER DU ATT MÅ MYCKET **BÄTTRE**. **IBLAND** ÄR DET SVÅRT ATT VETA HUR MAN SKA HANTERA **STRESS**, OCH DÅ FINNS DITT **VÄRDTEAM** DÄR. **FRÅGA DEM!** DE HAR OFTA BRA OCH SMARTA TIPS.



MOTION

TRÄNING HJÄLPER KROPPEN PÅ **MASSOR** AV SÄTT. DET BEHÖVER INTE VARA **SUPERMYCKET** LÖPNING, CYKLING, SIMNING, KARATE OSV. GÖR DET DU **GILLAR!** DET BEHÖVER INTE VARA **JÄTTEINTENSIVT** HELA TIDEN. NÄR DU RÖR PÅ KROPPEN HJÄLPER DU DEN ATT MÅ **BÄTTRE** OCH **LÄKA**. KOM IHÅG -- ATT **PROMENERA** ÄR OCKSÅ **MOTION!**



DU ÄR MER ÄN DIN IBD!

DU ÄR EN **FANTASTISK** PERSON, OCH **IBD** ÄR BARA EN **LITEN DEL** AV VEM DU ÄR. DET ÄR DÄREMOT VIKTIGT ATT DU FORTSÄTTER MED DIN **BEHANDLING** -- OAVSETT OM DET ÄR **MEDICIN** ELLER **KOST**.

IBLAND MÅR PATIENTER SÅ BRA ATT DE TROR ATT **IBD:N** ÄR BORTA FÖR ALLTID OCH SLUTAR MED BEHANDLINGEN. **TYVÄRR** KOMMER **IBD** OFTAST TILLBAKA DÅ.



ROLIG!
KONSTNÄRLIG!

SMART! **KUL!**

MODIG!

SOCIAL!

KREATIV!

PROFESSORN

PROFESSOR NIMBAL (NUTRITION I MEDICIN BALANCERAT) ÄR INGEN VANLIG PROFESSOR.

HAN HAR ETT **UPPDRAG**: ATT LÄRA BARN OCH DERAS FAMILJER OM DEN **OTROLIGA EFFEKT** KOSTEN KAN HA PÅ HÄLSAN.

PROFESSOR NIMBAL OCH DEN HÄR **SERIETIDNINGEN** SKAPADES FÖR ATT HJÄLPA OSS ATT BÄTTRE FÖRSTÅ KUNSKAPEN OCH FORSKNINGEN BAKOM ATT ANVÄNDA **KOSTBEHANDLING** SOM **MEDICIN** -- OCH VARFÖR JUST DEN TYPER AV **BEHANDLING** KANSKE ÄR RÄTT FÖR DIG OCH DIN FAMILJ.

PROFESSOR NIMBAL, PRECIS SOM DITT **VÄRDTEAM**, VILL HJÄLPA DIG ATT BLI DEN **FRISKASTE VERSIONEN** AV DIG SJÄLV!



SKAPAREN OCH FÖRFATTAREN

DAVID SUSKIND, MD, ÄR **BARNLÄKARE** OCH **SPECIALIST PÅ MAG- OCH TARM SJUKDOMAR**.

HAN ÄR **PROFESSOR I PEDIATRIK** VID **SEATTLE CHILDREN'S HOSPITAL** OCH **UNIVERSITY OF WASHINGTON**. HAN ÄR DESSUTOM EN **BARNDOMSVÄN TILL PROFESSOR NIMBAL**! HAN FÅR KANSKE INTE ÅKA RUNT I EN **B.A.T.S. (BIOLOGISK AVANCERAD JÄTTE SIMULATOR)**.

MEN HAN LEDER EN **AMERIKANSK SATSNING** PÅ ATT ANVÄNDA **NÄRINGSBEHANDLING** I VÄRDEN AV PATIENTER MED **INFLAMMATORISK TARM SJUKDOM**.

HAN ÄR **EXPERT PÅ TARM SJUKDOMAR** OCH PÅ ATT BEKÄMPA "**ELAKA**" BAKTERIER, OCH HAN HAR LAGT NER MASSOR AV TID PÅ ATT TA HAND OM PATIENTER MED **IBD** OCH FORSKA OM HUR **KOSTBEHANDLING** FUNGERAR VID **INFLAMMATORISK TARM SJUKDOM**.

HAN TROR PÅ ATT STÄRKA PATIENTER OCH DERAS FAMILJERS EGENMAKT GENOM UTBILDNING-- OCH HAN TROR PÅ **DIG!**



ILLUSTRATÖREN

JASON PIPERBERG ÄR **ILLUSTRATÖR, SERIETECKNARE OCH BERÄTTARE**.

HAN HAR JOBBAT MED PROJEKT SOM **RAISING DION**, **CHAMPIONS OF HARA** OCH SIN EGEN SERIE **SPACEMAN AND BLOATER**. HAN ÄR OCKSÅ **PROFESSOR NIMBALS** PERSONLIGA STYLIST!

ÅR 2012 TOG JASON EXAMEN PÅ **UNIVERSITY OF THE ARTS I PHILADELPHIA** MED EN **KANDIDATEXAMEN I ILLUSTRATION**. HAN HAR ALLTID ÄLSKAT ILLUSTRATIONER, SERIER, SUPERHJÄLTAR, SCI-FI, ROBOTAR OCH ALLT SOM HAR MED **BERÄTTANDE BILDER** ATT GÖRA.

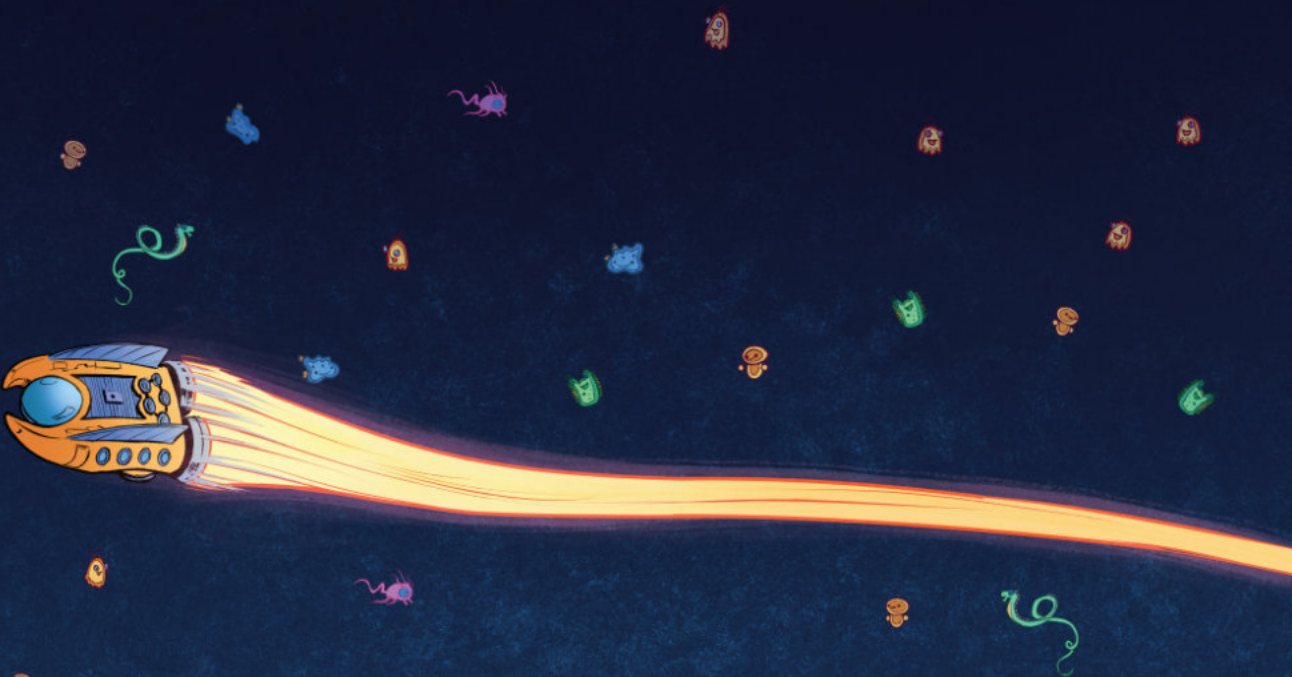
IDAG HAR HAN SITT DRÖMJOBBSOM **FRILANSANDE ILLUSTRATÖR I PHILADELPHIA, PENNSYLVANIA**.



PROFESSOR NIMBAL: EXPLORATIONS IN CROHN'S AND COLITIS (SWEDISH TRANSLATION)

All characters featured in this issue the distinctive names and likenesses thereof, and all related element are Copyright © 2018 by DR. DAVID SUSKIND and JASON PIPERBERG. All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations and/or limited page samples in the context of a review.





NiMBAL
COMICS

