

# NRF

**Systemisk sklerose**  
Vi er her for deg!



## Kjenner du deg igjen?

- Hudforandringer
- Tretthet
- Problemer med å svelge
- Tungpustet
- Sure oppstøt
- Sår på fingrene

Dette er typiske symptomer på systemisk sklerose.

## Hva kan du gjøre selv?

- Unngå sterke krydder
- Sove med tykk pute
- God håndhygiene
- Sårstell
- Fysisk aktivitet
- Slutte å røyke dersom du gjør dette
- Bevegelsestrening
- Daglige ansiktsøvelser for å unngå stivhet
- Spise små og hyppige måltider

*Les mer på vår nettside: [www.revmatiker.no/diagnose/systemisk-sklerose/](http://www.revmatiker.no/diagnose/systemisk-sklerose/)*

I NRF møter du et felleskap med andre i samme situasjon som deg.

Som medlem hos oss får du blant annet:

- Informasjon og kunnskap om sykdommen
- Siste nytt om forskning og behandling
- Samhold
- Erfaringsdeling i diagnosegruppe
- Gode trenings- og aktivitetstilbud
- Kurs og seminarer
- Råd og veiledning
- Hjelpetelefon
- Likepersoner
- Gunstige rabatter på utvalgte relevante produkter

*Kontakt: [sklerodermi@revmatiker.org](mailto:sklerodermi@revmatiker.org)*



**Som medlem i NRF støtter du  
forskning som kan redde liv.  
Ditt bidrag teller!**



# NORSK REVMATIKERFORBUND

Sammen står vi sterkere.  
Bli medlem i dag og få glede av medlemsfordelene.

## Ja, jeg vil bli medlem 😊

BRUK BLOKKBOKSTAVER.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr/sted: \_\_\_\_\_

Fødselsdato: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Er andre i din husstand medlem?  
Skriv inn navnet hans/hennes her:

Navn: \_\_\_\_\_