

## Högekostnadsskydd

Till patienter med IBD finns olika högekostnadsskydd. För ytterligare information v g se:

[www.forsakringskassan.se/privatperson/funktionsnedsattning](http://www.forsakringskassan.se/privatperson/funktionsnedsattning)



## Rättigheter i vården

- Du som patient har viss möjlighet att välja behandling, välja vårdgivare inom offentligt finansierad hälso- och sjukvård, få en ny medicinsk bedömning samt en fast vårdkontakt om du önskar. Fråga gärna din läkare eller sjuksköterska om du har frågor gällande dina rättigheter i vården.
- Vårdgarantin är en lagstadgad rättighet som innebär att personer ska få vård inom en viss tid. Vårdgarantin anger inom vilka tidsgränser olika vårdinsatser ska erbjudas, efter att beslut om vård har fattats. För ytterligare information:

<https://skr.se/vantetiderivarden/omvantetider/omvardgaranti>



## Kontakta mottagningen

Kontakta mottagningen vid försämring av din sjukdom eller om du behöver rådgivning, eller recept.

Du når oss på telefon 010-435 4810, klockan 9:00-11:00 måndag-torsdag, klockan 9:00-10:30 fredag.

Du kan också kontakta oss via 1177.se e-tjänster.

Sök efter ”Mag-tarmmottagningen NÄL” och lägg till mottagningen när du loggat in.

# IBD

## Viktigt att tänka på

## Viktigt att tänka på om du har en inflammatorisk tarmsjukdom

Det är meningen att du ska leva som vanligt utan inskränkningar i vardagen, men det är några saker du bör tänka på.

### Personcentrerat sammanhållet vårdförlopp (PSV) IBD

Under ditt första år efter diagnos följs du upp enligt PSV IBD. Detta innebär en standardiserad och tät uppföljning via din mottagning. För ytterligare information var god se: <https://kunskapsstyrningvard.se>



### Smärtstillande

Undvik smärtstillande som innehåller NSAID, till exempel Ipren och Voltaren/Diklofenak. Dessa kan starta eller förvärra ett skov. Välj istället Paracetamol; till exempel Alvedon som smärtlindring.

### P-piller

Undvik även östrogeninnehållande läkemedel. Det finns en ökad risk för blodproppsbildning vid IBD. Använd i stället gestageninnehållande p-piller eller hormonspiral.

### Kost

Det finns inga säkra vetenskapliga bevis för att kunna rekommendera någon särskild kost vid IBD. Vi uppmuntrar till att äta en varierad kost enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

### Vaccinationer

Vi rekommenderar influensavaccination årligen eftersom man annars riskerar att få ett skov i samband med insjuknande i influensa. Dessutom rekommenderar vi vaccination mot Pneumokocker, Hepatit A och B. Om

man står på immundämpande behandling får man inte vaccineras med levande vaccin, till exempel mässling/vattkoppor etc.

### Rökning

Bör undvikas av alla, särskilt vid Crohn´s sjukdom.

### Fertilitet / Graviditet

Det finns inget som talar för att din fertilitet ska påverkas av din sjukdom. Däremot rekommenderar vi att du talar med din läkare om du planerar barn eller blir gravid då vissa läkemedel bör undvikas inför och vid graviditet.

### Följ ordinationer

Prova gärna ”appar” som ”UCandme” för medicinpåminnelse, eller ”MyIBD” för dagboksanteckningar.

Vi rekommenderar att du via 1177 registrerar självskattningsformulär regelbundet gällande hur du mår så att vårdgivaren kan följa ditt sjukdomsförlopp över tid.

### Information

Relevant och tillförlitlig information för patienter med IBD samt kontaktuppgifter till patientföreningar finns tillgängliga digitalt på: [www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/mage-och-tarm/sjukdomar](http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/mage-och-tarm/sjukdomar)



### Journal

Du kan som patient ta del av din journal genom att logga in på: [www.1177.se](http://www.1177.se)