

# Faktorer att fundera över när du har IBS

## Regelbundna toalettvanor

Gå när du känner att det behövs, ta god tid på dig. Att hålla sig kan ge magsmärter och på sikt problem med tarmtömningen.

## Att hantera stress:

- Identifiera stressfaktorer, minska eller eliminera stressfaktorerna
- Avslappningsövningar
- Stresshantering

## Fysisk och psykisk hälsa

- Identifiera orosmoment i tillvaron, minska eller eliminera orosfaktorerna
- Professionell samtalskontakt

## Sömn

Sömn är kroppens återhämtning och bör därför prioriteras.

- Identifiera orsak till sömnproblem, minska och eliminera.
- Professionell sömnterapi

## Fysisk aktivitet

Träning är alltid bra, glöm inte vardagsmotionen.

## Prova receptfria läkemedel, till exempel mot:

- **Gasbesvär** (Minifom, Dimetikon)
- **Diarré** (Imodium, Dimor)
- **Förstoppning** (Inolaxol, Laktulos, Lunelax, Vi-Siblin, Duphalac, Importal, Movicol)
- **Halsbränna** (Samarin, Gaviscon, Novaluzid, Novalucol Omeprazol, Losec)

## Undvik läkemedel som kan irritera magslemhinnan, till exempel:

- Acetylsalicylsyra (till exempel: Magnecyl, Treo)
- Ibuprofen (till exempel: Ipren, Ibumetin och Alindrin)

## Välj istället:

- Paracetamol (till exempel: Panodil, Alvedon, Pamol, Reliv)

Dietist: \_\_\_\_\_