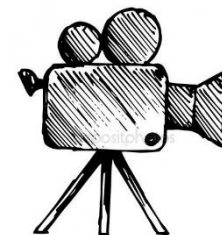


# Välkomna till IBS-utbildning

## Tillfälle 1

# Information om digital utbildning

- Kamera på, mikrofon av
- Ställ gärna frågor
- Material skickas ut efter utbildningen
- Allt som sägs och delas i gruppen stannar i gruppen
- Delaktighet. Din erfarenhet spelar roll.
- Utbildningen baseras på forskning och beprövad erfarenhet



Ökad  
förståelse

Lugnare mage

## Vilka förväntningar har ni på IBS-utbildningen?

Få ökad  
kunskap

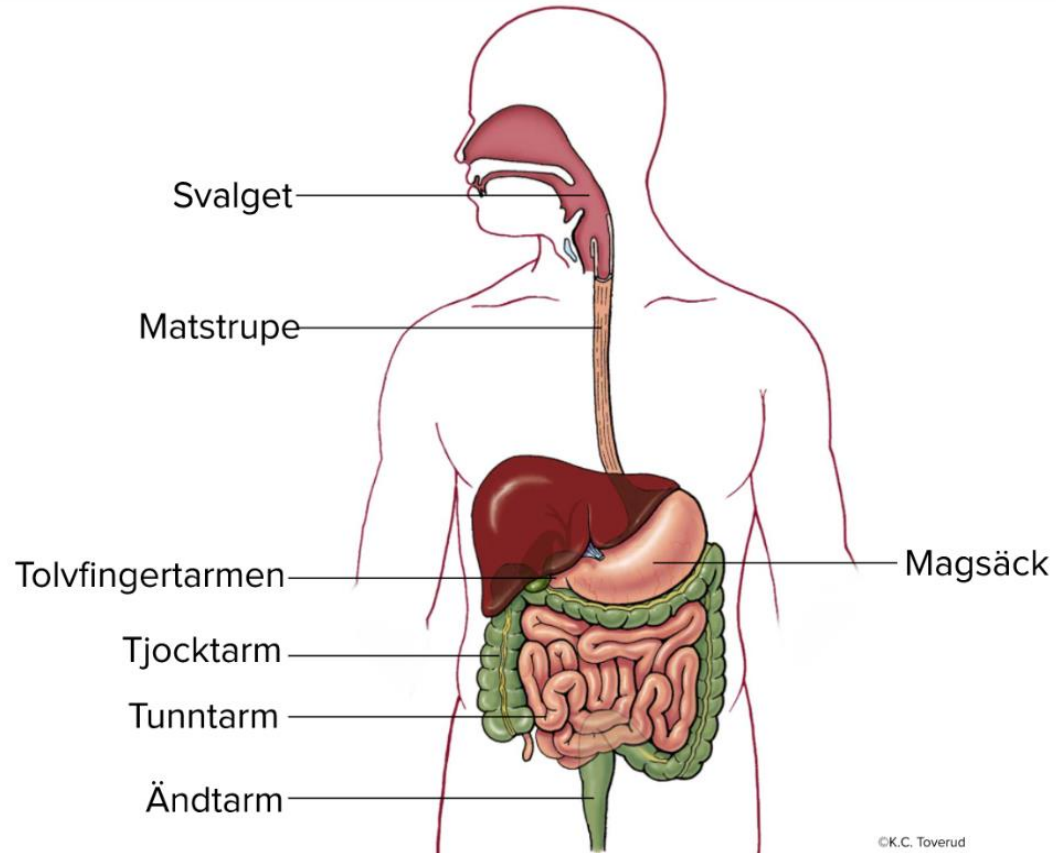
Träffa andra med  
samma besvär

# Agenda – Tillfälle 1

- Så fungerar en normal mage
- Utredning och diagnos av IBS
- Symtom
- Stress
- Behandlingsalternativ
- Allmänna kostråd vid IBS
- Hemuppgift
- Frågestund i mån av tid



# Så fungerar matsmältningen



# Vad är en normal mage?

- Gastrokolisk reflex (tarmrörelser)
- Andra faktorer påverkar – stress, kost, rörelse, läkemedel
- Normalt att gaser produceras och ska transporteras ut
- Varierad avföringskonsistens
- Varierat antal avföringar (majstest, någon?)

## Bristolskalan över avföringsformen

### Typ 1



Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).

### Typ 2



Korvformad men med klumpar.

### Typ 3



Likt en korv men med sprickor på ytan.

### Typ 4



Likt en korv eller orm, smidig och mjuk.

### Typ 5



Mjuka klumpar med skarpa kanter (enkla att få ut).

### Typ 6



Fluffiga bitar med trasiga kanter.

### Typ 7



Vattnig, inga fasta bitar. Enbart vätska.

# Utredning för att ställa diagnos

- Utesluta annan sjukdom, t.ex.
  - inflammatorisk sjukdom (t.ex. Crohns sjukdom, Ulcerös kolit)
  - celiaki (glutenintolerans)
- Rom IV-kriterier – symtom

# IBS ≈ irriterabel tarm

## ■ Funktionell tarmsjukdom

- Rubbning i mag-tarmkanalens funktion.
- Förekomst: ca 10 % av befolkningen.

## ■ Orsak är inte fastställd

- Ärftlighet
- Motorisk störning
- Gastransport
- Reflexer
- Tarmflora
- Magsjuka

# Rome IV-kriterier för att ställa en diagnos

Återkommande buksmärta minst 1 dag/vecka de senaste 3 månaderna med symptomdebut för mer än 6 månader sedan. Besvären ska även ha en koppling till minst två av följande kriterier:

Tarmtömning

Förändrad  
avföringsfrekvens  
>3 ggr/dag eller <3  
ggr/vecka

Förändrad  
form/konsistens på  
avföring

# Symtom vid IBS

**Symtomen varierar  
över tid på dygnet och över perioder i livet**

Diarré

Gaser, buller,  
buksvullnad

Knip, smärta,  
illamående

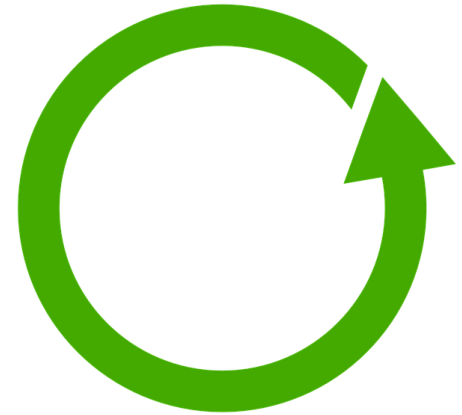
Förstoppning

Ofullständig  
tarmtömning

Omväxlande  
avföring

# Månadscykeln/hormonförändringar

- Menscykel
- Endometrios eller IBS?



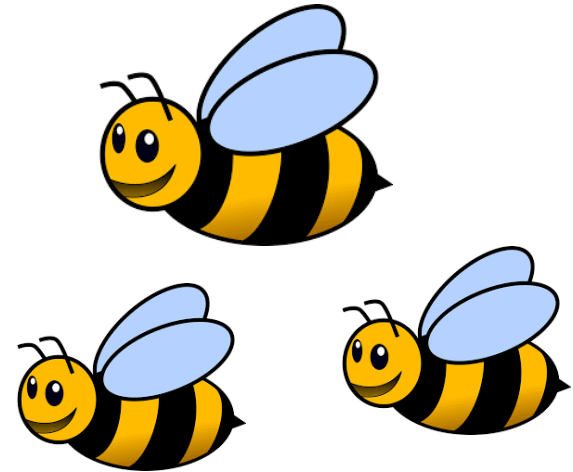
# Symtom och målbild

- Vad är en rimlig målbild?
- Bättre eller bäst?
  - Ovanligt att helt gå tillbaka till hur magen fungerade innan IBS



# Diskussion

- Hur tänker du kring en rimlig målbild?



# Stress

- Vad är stress?
  - Kortvarig & långvarig stress
  - Yttre & inre stress
- Hör med din vårdcentral vad de kan erbjuda för stresshantering



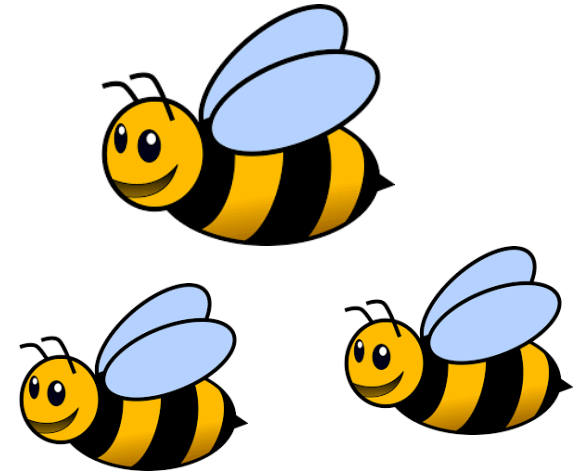
# Mage och hjärna

- Ökad registrering av mag- och tarmaktivitet
- Ökad smärtkänslighet



# Diskussion

- Hur tänker du kring din mage och stress?



Bensträckare!



# Behandlingsalternativ IBS



- Ökad kunskap om IBS
- Stresshantering – yoga, mindfulness, avslappning, hypnos, KBT
- Regelbundna rutiner
- Motion
- Probiotika
- Kostbehandling – allmänna kostråd och FODMAP
- Läkemedel



# Receptfria läkemedel

- Gasbesvär: Minifom, Dimetikon
- Diarré: Inolaxol, Imodium, Dimor
- Förstoppning: Inolaxol, Laktulos, Vi-Siblin, Movicol
- Halsbränna: Samarin, Gaviscon, Omeprazol
- Undvik läkemedel som kan irritera magslemhinnan (Acetylsalicylsyra t.ex. Treo, Ibuprofen, Ipren)
- Välj istället Paracetamol t.ex. Alvedon eller Panodil

# Allmänna råd vid IBS- Livsstil

**Tänk på att alla  
livets delar spelar roll**

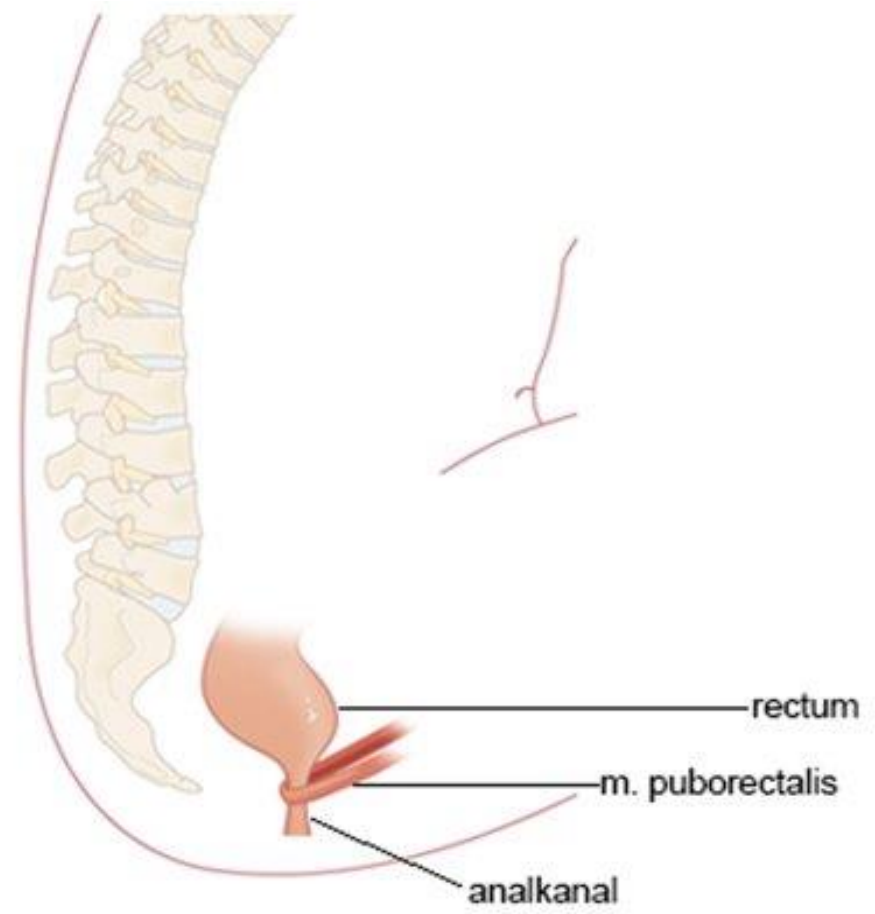
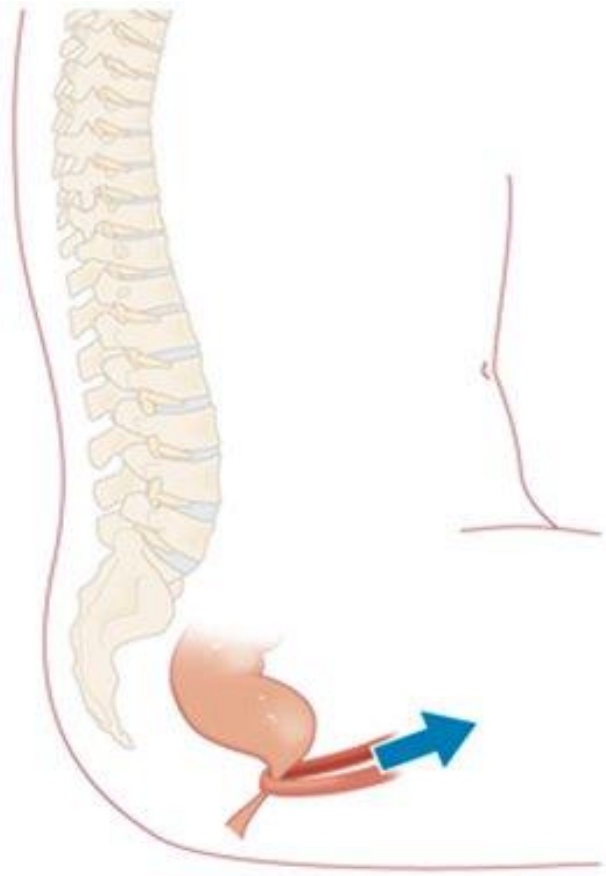
Stresshantering  
& återhämtning

Motion som  
känns hållbar  
och långsiktig

Hälsosamma  
sömnrutiner

Toalettbesök





# Allmänna kostråd vid IBS

Portionsstorlek

Regelbundna  
måltider

Ät långsamt och  
medvetet

Tugga maten  
ordentligt, lägg ner  
bestick

# Allmänna kostråd vid IBS

Starka kryddor,  
kaffe och alkohol  
kan öka  
tarmrörelserna

Fibrer och  
kolhydrater: pröva  
dig fram

Undvik tuggummi  
och kolsyrade  
drycker

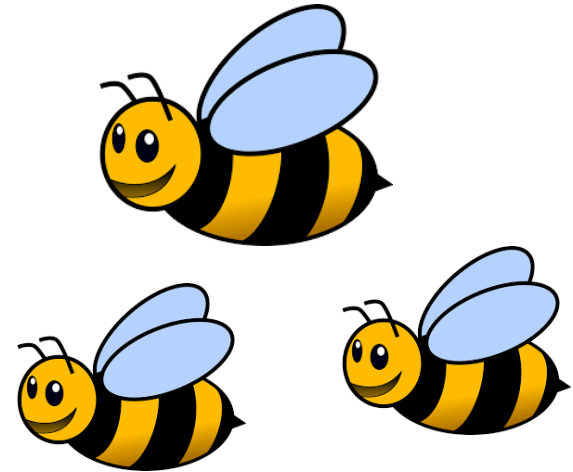
Var försiktig med  
feta och energirika  
livsmedel

Matens konsistens

Laktos och  
sötningsmedel

# Diskussion

- Har du några tankar kring ditt ätbeteende eller dina livsmedelsval utifrån dagens utbildning?



# Sammanfattning tillfälle 1

- Det är normalt med varierande avföringskonsistens och antal avföringar
- IBS är en funktionell tarmsjukdom med varierande symtom
- Utredning och diagnos är viktigt
- Stress påverkar magen
- Magens och hjärnans kommunikation är påverkad
- Olika behandlingsalternativ
- Allmänna kostråd vid IBS

Vad tar du med dig av dagens utbildning?

# Vad tar du med dig av dagens utbildning?

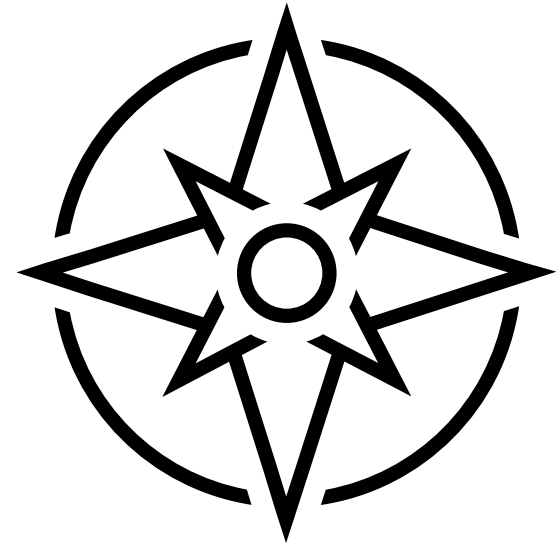
- Helhet
- Mängd och konsistens på maten
- Äthastighet

# Avslutning tillfälle 1

- Hemuppgift: Kost- och symtomdagbok
  - Fundera över dina symtom och eventuella mönster
  - Dagbokens resultat blir grund för vilka kostråd du bör fokusera på
- Ta med frågor och funderingar till nästa tillfälle

# Agenda – Tillfälle 2

- Reflektion mat- och symtomdagbok
- Fibrer och tarmflora
- Förstoppning och diarré
- Gasbesvär
- Reflux
- Hälsosamma matvanor vid IBS
- Patientexempel
- Frågestund i mån av tid



Frågor?

# Tack för idag!

