

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 magsmärtor och på sikt problem med tarmtömningen. Det kan underlätta tarmtömningen att få upp fötterna på en pall så att man nästan sitter på huk när man tömmer tarmen.

Att hantera stress:

- Identifiera stressfaktorer, minska eller eliminera stressfaktorerna
- Använd avslappningsövningar, meditation
- Andas med magen; diafragmaandning. På nätet kan du hitta instruktioner hur du andas med magen.
- Sök hjälp för stresshantering – på 1177.se kan du läsa mer om stresshantering och avslappningsövningar

Fysisk och psykisk hälsa

- Identifiera orosmoment i tillvaron, minska eller eliminera orosfaktorerna
- Sök professionell samtalskontakt vid behov

Sömn

Sömn är kroppens återhämtning och bör därför prioriteras.

- Identifiera orsak till eventuella sömnproblem; minska och eliminera.
- Sök professionell sömnterapi vid behov

Fysisk aktivitet

Träning är alltid bra, glöm inte vardagsmotionen.

Prova receptfria läkemedel, till exempel mot:

- **Gasbesvär** (Minifom, Dimetikon)
- **Diarré** (Imodium, Dimor, Loperamid, Vi-Siblin, Fiberhusk)
- **Förstoppning** (Inolaxol, Laktulos, Lunelax, Vi-Siblin, Duphalac, Importal, Movicol, Fiberhusk, Sunwic)
- **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)