



Välkommen till patientutbildning - IBS

Så här går utbildningen till

Utbildningen består av tre steg. Läs igenom hela brevet innan du startar.

Steg 1: Se vår inspelade IBS-utbildning

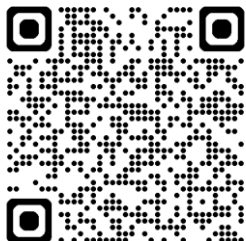
Utbildningen består av två delar som du kan se i din egen takt. Vi rekommenderar att du följer förslagen i inspelningarna gällande paus och reflektion.

- **Del 1:** Generella rekommendationer vid IBS
- **Mellan del 1 och 2:** Fyll i en mat- och symtomdagbok. Detta hjälper dig att reflektera över ditt ätande och dina symtom
- **Del 2:** Fördjupning och fortsatta råd

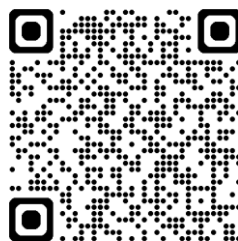
Så här gör du för att se filmerna:

- Skanna QR-koden för respektive del med mobilkameran. (Om länken inte öppnas direkt, ladda ner en QR-app där du brukar hämta appar)
- Vill du hellre få länken via e-post? Mejla antonia.andersson@vgregion.se, som skickar den till dig.

IBS-utbildning del 1



IBS-utbildning del 2



Skriv gärna ner frågor som inte besvaras i filmerna. När du bokar in dig på valfri frågestund får du tillgång till ett formulär där du delar dina frågor som tas upp vid tillfället. Frågorna kan lämnas anonymt.

Steg 2: Delta i vår frågestund

När du har sett båda utbildningsfilmerna rekommenderas du att boka en plats på vår **dietistledda frågestund**. Här får du möjlighet att:

- Ställa frågor
- Reflektera över innehållet
- Utbyta erfarenheter med andra

Så här bokar du dig till frågestund:

1. Skanna QR-koden nedan
2. Välj **Patientutbildning – IBS, dietistledd frågestund**



- **Kostnad** för frågestund: 50 kr. Frikort gäller
- **Viktigt:** Du måste ha sett **båda utbildningsfilmerna** innan du deltar.

Steg 3: Ta del av vårt material

Bifogat får du material som kan hjälpa dig vidare. Välj det som är relevant för dig och dina symtom.

Om kosten inte räcker

Livsstilsförändringar tar tid. Fokusera på en sak i taget och ge det tid att verka. Om du har testat kostråden men fortfarande har besvär, finns andra behandlingsalternativ, till exempel:

- iKBT (internetbaserad kognitiv beteendeterapi) via Internetpsykiatri (region Stockholm) Magproblem (IBS)



Behöver du hjälp?

Om du har frågor om bokning, formuläret eller Teams (där utbildningen sker):

- Läs medföljande dokument "Vanliga frågor och svar".
- Om du fortfarande behöver hjälp, kontakta vår administratör på **0768-87 12 46**.